

ВАЛИХАН ТЕН

# ДРУГОЙ ТЫ!

КНИГА,  
КОТОРАЯ  
ИЗМЕНИТ ВАШЕ  
ОТНОШЕНИЕ  
К СПОРТУ  
И ПИТАНИЮ



Валихан Тен

**Другой ты! Книга, которая  
изменит ваше отношение  
к спорту и питанию**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2015

## **Тен В.**

Другой ты! Книга, которая изменит ваше отношение к спорту и питанию / В. Тен — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015

Валихан Тен работает в фитнес-индустрии больше 12 лет. За это время под руководством опытного тренера немало людей вернули своему телу гибкость и силу, кто-то впервые увидел собственные мышцы и осознал, что здоровье и молодость – только в его голове и собственных руках. Эта книга – оригинальное учебное пособие, которое заменит вам персонального тренера и ответит на большинство вопросов о планировании тренировок и питании, возникающих у новичков в фитнесе.

© Тен В., 2015  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2015

# Содержание

Предисловие	9
От автора	10
Часть I	11
Азбука для начинающих	11
Глава 1	13
Углеводы	14
Жиры	17
Белки	18
Глава 2	19
Неправильный день	19
Оценка пищи	19
Бесконтрольное помешательство и его причины	20
Глава 3	22
Итак, на старт!	22
Как съесть лопатку мамонта	22
Завтрак	23
Обед	26
Полдник	26
Ужин	27
Подведем промежуточные итоги	27
Глава 4	29
Глава 5	31
Контроль гастрономических рефлексов	31
Что записывать в дневник	32
Калькулятор калорий для сжигания подкожного жира и набора мышечной массы	32
Так сколько же калорий в сутки нам требуется?	33
Часть II	36
Глава 6	36
Основные направления в фитнесе	38
Глава 7	40
Макроцикл: 1 год	40
Первый мезоцикл: 3 месяца	41
Второй мезоцикл: 3 месяца	42
Третий мезоцикл: 3 месяца	42
Четвертый мезоцикл: 4 месяца	42
Глава 8	44
Силовые тренировки	44
Особенности тренировки с собственным весом и свободным весами	44
Особенности функционального тренинга	45
Аэробные тренировки	46
Беговая дорожка	47
Марафонский тип ходьбы	48
Бег	48
Бег на улице	48

Mind body («Умное тело»)	51
Водная физкультура	52
Глава 9	54
Глава 10	59
С чего начинается силовая тренировка?	60
Первая силовая тренировка	61
Жим ногами на пресс-машине	61
Упражнение 1. Жим ногами на пресс-машине	62
Вертикальная тяга широким хватом к груди	62
Упражнение 2. Вертикальная тяга широким хватом к груди	63
Гиперэкстензия	64
Упражнение 3. Гиперэкстензия	65
Жим от груди	65
Упражнение 4. Жим от груди	66
Жим от плеч	67
Упражнение 5. Жим от плеч	67
Подъем ног	68
Упражнение 6. Подъем ног	69
Скручивания	70
Упражнение 7. Скручивания	70
Заминка	71
Функциональный тренинг	71
Jumping jack	73
Split jack	74
Squat trusts	75
«Мельница в прыжке»	76
Реверсионный выпад	77
«Ласточка»	78
Приседания (Squat)	79
Техника приседаний	80
Отжимания	80
Техника отжиманий	81
Проработка шейно-воротникового, грудного и поясничного отделов спины	81
Упражнение 2	82
Проработка ягодичных мышц	83
Подъем таза	83
Проработка мышц рук	84
Техника отжиманий	84
Отжимания головой вниз	85
Техника выполнения	85
Проработка мышц пресса	85
Межреберные и косые мышцы живота	86
Аэробные упражнения	87
Глава 11	88
Зачем нужны пищевые добавки	88
Витамины	90
Минералы	91
Пищевые добавки	92

Заключение	94
Послесловие	96
Как фитнес изменил мою жизнь	99
Приложение	105
Калорийность продуктов	105
Таблица калорийности готовых блюд	115
Дневник питания	117
Дневник питания	119
Лист учета нагрузки	121
Тренировочный план на неделю	122

# Валихан Тен

## Другой ты! Книга, которая изменит ваше отношение к спорту и питанию

Научный редактор Надежда Никольская

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Валихан Тен, 2015

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

\* \* \*

*Я всегда не только поддерживаю профессиональный спорт, но и призываю всех заниматься спортом и фитнесом с малых лет. Начать никогда не поздно. Спорт – это жизнь и здоровье. Ведите здоровый образ жизни, питайтесь правильно и наслаждайтесь каждым мгновением!*

**Александр Винокуров,**  
*профессиональный велогонщик, олимпийский чемпион 2012 года, серебряный призер Олимпийских игр 2000 года, генеральный менеджер велокоманды Astana Pro Team*

*Спорт – это олицетворение эволюции человечества. Занимаясь спортом, люди прогрессируют и противостоят той системе, которая ведет нашу цивилизацию к неизбежному краху. Заниматься спортом необходимо не только лично для себя. Нужно понимать, что ты часть общества, часть целого и от тебя зависит будущее планеты Земля!*

**Илья Ильин,**  
*первый двукратный олимпийский чемпион из Казахстана (в Пекине в 2008 году и Лондоне в 2012-м), четырехкратный чемпион мира (2005, 2006, 2011, 2014 годов), рекордсмен мира в толчке (233 кг) и в сумме двоеборья (418 кг) в категории 94 кг*

*Бокс для меня – это ВСЕ. Вся моя жизнь связана с боксом, а значит, со спортом! Спорт – это чрезвычайная дисциплинированность, воля к победе и сложнейшая работа. Наша жизнь – постоянная борьба, а спорт помогает жить и добиваться успехов.*

**Серик Сапиев,**  
*боксер, олимпийский чемпион 2012 года, обладатель Кубка Вэла Баркера 2012 года, чемпион мира в 2005 и 2007 годах*

*Эта книга может стать для вас учебным пособием по поддержанию правильного, здорового образа жизни. В ней объясняется, что значит правильное питание. Книга учит долго оставаться здоровым, то есть жить по формуле «детство – юность – молодость – зрелость – зрелость – зрелость – старость», чтобы самый сложный отрезок жизненного пути наступил не слишком скоро и читателю пришлось потратить на него как можно меньше времени.*

*В спорте вершиной достижений считается олимпийская медаль. А наградой читателя этой книги может стать крепкое здоровье и долгая жизнь. Желаем никогда не сдаваться на пути к своим победам!*  
**Казахстанские обладатели олимпийских медалей**

*У каждого, кто хоть сколько-нибудь разбирается в фитнесе и правильном питании, есть своя точка зрения на эти вопросы. Год назад в Алма-Ате я познакомился с Валиханом Тен. Он крепко пожал мне руку, мы кратко поговорили и – уже на следующей неделе, спустя десять лет перерыва, я снова занялся фитнесом. Вероятно, у читателя не будет возможности повстречаться с автором (хотя, как знать, мир тесен), но он сможет вдохновиться здоровым и правильным образом жизни с помощью его книги. Станьте другим – сделайте что-то, чтобы увидеть в зеркале через полгода совсем иного человека. Питайтесь правильно, пейте правильно, занимайтесь правильно... Но сначала прочитайте книгу. Я рекомендую.*

**Игорь Манн,**  
**автор, консультант, издатель**



## Предисловие

Создатель известной оздоровительной системы японец Кацудзо Ниши писал: «Верните телу вибрацию!» Для него это означало необходимость каждый день хотя бы пять минут бегать на месте. «Весь мир – это энергия, а энергия всегда вибрирует на той или иной частоте», – говорил он. Чтобы вибрировать на высоких, положительных частотах, нужно быть в форме. Ниши советовал не игнорировать физические упражнения, а, напротив, достаточно времени посвящать тренировке тела, фитнесу.

Что такое фитнес? По сути, это хорошая общая физическая форма. В переводе с английского слово *fit* означает «соответствовать, быть в хорошей форме». Иными словами, фитнес – это когда сердце работает как часы, а по сосудам течет здоровая кровь; когда чувствуешь тонус своих мышц; когда движения тела хорошо скоординированы и оно способно держать равновесие; когда у тебя хорошая реакция и легкая походка. По себе знаю, человек, долгое время занимавшийся спортом, ощущает свое тело всесильным. Однако это чувство, увы, быстро покидает, если не поддерживать себя постоянно в форме.

Мы учим своих детей, что на улице следует быть очень внимательным, собранным. И на асфальте, в бетонных джунглях, надо оставаться охотником, нельзя пропускать удар и допускать столкновение, поэтому тело должно быть умным и тренированным. Кроме того, наше тело представляет собой еще и то, что мы едим.

Человеческий организм – потрясающая самовосстанавливающаяся система, надо только уметь и хотеть помочь ей. Для этого мы изучаем разную информацию, смотрим подходящие телепередачи, читаем нужные книги. Сейчас вы держите в руках очень ценную книгу. В ней Валихан Тен, профессионал в области рационального питания и физической культуры, делится полезными советами. Тренировки Валихана напоминают яркое шоу под музыку. Этот обаятельный человек с широкой открытой улыбкой ведет себя позитивно и приветливо – просто невозможно не улыбнуться ему в ответ. Он протягивает теплую ладонь для рукопожатия, и вы сразу попадаете в плен. А ведь за этим вы и пришли в зал – за хорошим настроением! Когда за собой вас ведет *мастер* с добрым сердцем, идеальной атлетической фигурой и немалым багажом знаний, веришь ему безоглядно. То, что может сделать один человек, по силам и другому – было бы желание. И Валихан охотно делится с вами тем, что лучше всего ему удастся.

*Галина Муленкова,  
спортивный журналист и писатель*

## От автора

Один мудрый человек сказал, что писать стоит только тогда, когда не можешь не писать<sup>1</sup>. В моей жизни наступил такой момент, когда я захотел поделиться с каждым, кто заботится о своем здоровье и хочет сохранить молодость на долгие годы, накопленным опытом, знаниями и практическими советами о том, что делает человека *другим, делает его здоровым*. Эта книга – мой личный вклад в развитие здорового общества и, хочется верить, здоровой нации в долгосрочной перспективе. Она появилась на свет благодаря замечательным людям, которых я встречал на своем пути: учителям, тренерам, коллегам, партнерам, клиентам – иными словами, тем, кто вдохновлял меня своим примером, упорством, непререкаемым авторитетом и бесценными знаниями, желанием сделать себя и этот мир лучше, красивее, здоровее.

Я от всего сердца благодарю Баимбетова Тельмана Шабденовича за то, что он дал мне возможность впервые выступить в международном соревновании, за его наставления, конструктивную критику и поддержку, за все, что я теперь умею, знаю и могу передавать другим людям. Я глубоко благодарен моему идейному вдохновителю Айжан Есим – человеку, который постоянно самосовершенствуется и задает вектор развития для меня и моей команды. Мне хочется выразить искреннее восхищение смелостью быть первым каждому клиенту фитнес-клуба World Class: следуя простым советам тренеров, они достигли больших результатов!

Большое спасибо моей команде – моей фитнес-семье World Class Almaty – за поддержку, слаженную работу и веру в общее дело. Мы – команда, и это самое главное.

Особую благодарность я хочу выразить спортивному журналисту и писателю Галине Муленковой, которая вдохнула жизнь в мои черновики ради того, чтобы книга увидела свет.

Я очень признателен Салтанат Казыбаевой за помощь в редактировании, Камиллю Гинатулину за подготовку иллюстраций, Рустаму Рыгебаеву и Руслану Шагалиеву за участие в фотосессиях, а также всем, кто принял участие в создании этой книги и стал ее частью. Кроме того, я буду рад всем тем, кто решит присоединиться к нам и кто открыт для рекомендаций и обмена опытом.

*Валихан Тен*

---

<sup>1</sup> Автор этого выражения – Лев Николаевич Толстой. Обычно оно цитируется в качестве совета начинающему писателю. В письме от 2 сентября 1908 года к Леониду Андрееву он пишет: «Думаю, что писать надо [...] только тогда, когда мысль, которую хочешь выразить, так неотвязчива, что она до тех пор, пока, как умеешь, не выразишь ее, не отстанет от тебя». Есть также запись в дневнике писателя от 19 октября 1909 года: «Если уж писать, то только тогда, когда не можешь не писать». *Прим. ред.*

# Часть I

## О питании легко и просто

### Азбука для начинающих

Эта книга представляет собой практическое пособие, с помощью которого вы сможете заложить основы для изменения формы и компонентного состава тела, улучшить здоровье и эмоциональное состояние.

Я уже много лет работаю тренером, и разные люди обращаются ко мне практически с одной и той же проблемой: они спрашивают, как можно быстро поменяться. Среди них есть те, кто уже достиг определенных высот в обществе, – например, успешные бизнесмены, политики, деятели культуры; но все они почему-то забывали заботиться о своем здоровье.

Возможно, вы скажете, что об этом написаны тысячи книг, снято множество телепередач, а интернет наводнен различными обсуждениями на форумах, где вопрос о том, как быть здоровым, раскрывается с разных сторон. Зачем в таком случае нужна еще одна книга на эту тему? Я отвечаю.

Если взять с десятков таких книг и пролистать первые 10–20 страниц, то можно заметить одну закономерность. Все они представляют собой произведения авторов, некогда столкнувшихся с проблемой лишнего веса. Эти люди перепробовали все модные на то время диеты, и каждый нашел что-то, что помогло ему. В их памяти отложились детали из разных разработок, на основе которых они и смоделировали свою систему. И – опля! – она *работает!*

Я ни в коем случае не хочу сказать, что все их методы неправильные или бесполезные. Нет, они могут быть замечательными, и это здорово! Но я призываю вас понять одно: методики сбрасывания веса, которые подходят для кого-то, не обязательно помогут вам. К примеру, известные журналы по фитнесу и бодибилдингу усиленно перепечатывают программы силовых тренировок великих чемпионов, рассказывая о том, что именно этот принцип тренинга, и никакой другой, привел этих спортсменов на пьедестал почета. И подобных статей есть столько же, сколько чемпионов в бодибилдинге. А их тысячи! Но, уверяю вас, нет никакой гарантии, что, тренируясь по их системе, вы станете чемпионом. Эти методы могут просто не годиться для вас, потому что все люди от природы обладают разными физическими данными.

В этой книге сформулированы основные правила рационального питания, изложены основы аэробного и анаэробного тренировок (подробнее об этом читайте дальше), а также информация о пищевых добавках, укрепляющих организм и улучшающих компонентный состав тела. Думаю, что тех, кто давно занимается фитнесом, книга не заинтересует, ведь их персональные тренеры уже разложили для них эту информацию по полочкам. Она, скорее, пригодится людям, которые до сегодняшнего дня, будучи далекими от фитнеса, не слишком интересовались правильным питанием. Возможно, сейчас в их жизни случился переломный момент и в силу желания или жизненной необходимости они решили измениться. Я хочу сказать: пришла пора стать другим!

Фактически эта книга – азбука для начинающих заниматься фитнесом. Применяя изложенные в ней начальные знания, вы сможете безвозвратно, навсегда поменять форму и компонентный состав своего тела. При этом, конечно, изменятся некоторые ваши жизненные устои, но усилия того стоят: ведь красивое и здоровое тело важнее любых, даже самых старых привычек. Скажу больше: когда вы увидите и почувствуете первые положительные сдвиги, вам понравится.

вится менять свою жизнь и трансформировать тело. Этот процесс называется «заточиться». Постепенно он все больше увлекает, и вам хочется идти вперед, но – начнем с основ.



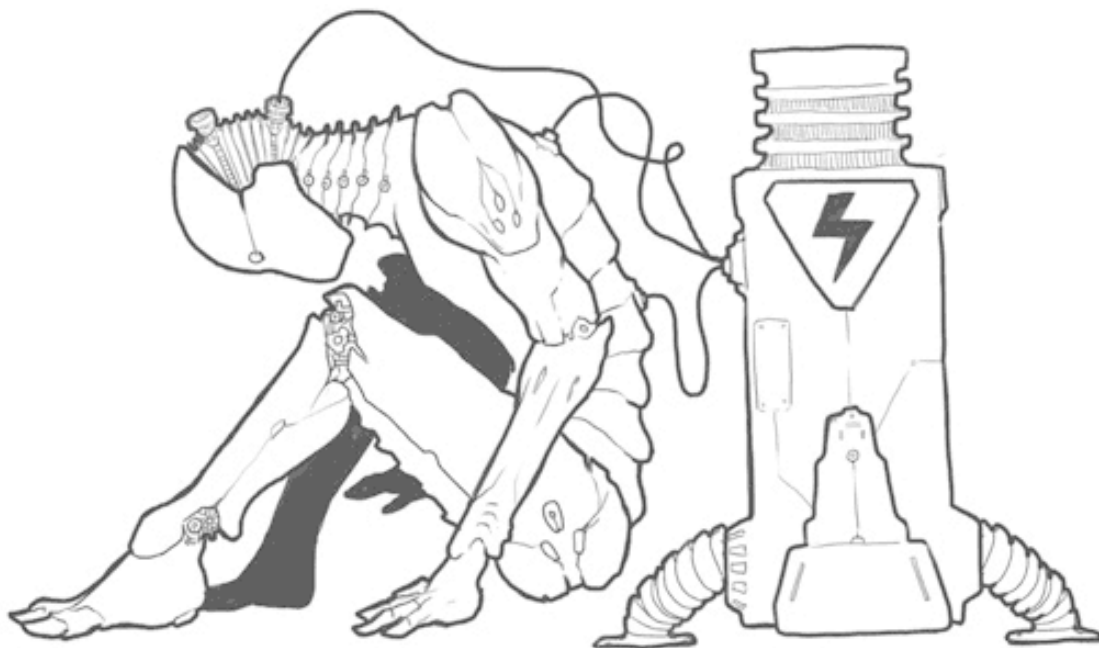
## Глава 1

### Основы рационального питания

Вспомните свои молодые годы, школьную и студенческую пору. Тогда вы могли есть все что угодно: позавчерашний борщ с жареными пирожками в студенческой столовой, килограммы конфет и пирожных. И вся эта пища легко усваивалась, не откладываясь, что самое важное, в (теперь уже) проблемных зонах тела. Мне, например, в то время казалось, что я способен переварить гвоздь. Тогда вы ни в чем себе не отказывали и уж тем более не читали на этикетках, из каких ингредиентов приготовлена колбаса или сосиски, есть ли в ней ароматизаторы или консерванты с усилителями вкуса. Зато теперь вы, да и я тоже, всё это делаете: читаете этикетки, анализируя состав продукта. Объясню, почему.

Скажем, природа наделяет молодость особыми привилегиями: добротным метаболизмом, гормональным балансом и мощной жизненной энергией. Вследствие чего организм усваивает большинство питательных веществ, витаминов и минералов по максимуму. В молодости наши мышцы упруги и правильно сформированы и без усиленных регулярных тренировок. У молодых женщин нет целлюлита, у них обычно стройная фигура. Природа активно помогает молодым, выдавая им, так сказать, «депозит». Но в один прекрасный момент, с наступлением определенного возраста, она говорит: «Довольно! Я сделала свое дело. Теперь, будьте добры, сохраните мой вклад и, если можете, приумножьте его». И вот здесь уже все зависит от каждого из нас – от того, что мы выберем и как поступим. Очень важна при этом осведомленность о последствиях наших поступков. Кстати, обычно все это происходит тогда, когда по окончании института мы начинаем строить свою карьеру и закономерным образом улучшаем свое материальное благосостояние, заводим семью и детей. Мы работаем не покладая рук, не думая о режиме дня, и тем более не задумываемся о питании и физкультуре. Перед нами стоит четкая цель, к которой мы изо всех сил стремимся. И в этой бесконечной погоне за успехом нам катастрофически не хватает времени на заботу о здоровье. Каждое утро мы просыпаемся с кучей идей, планов и амбиций и несемся, не позавтракав, на работу, а там встречи, переговоры, решения нескончаемых задач, часы, проведенные за компьютером, стрессы... В течение дня мы пьем много кофе, запивая им бесполезные «быстрые» углеводы вроде конфет и пирожных, поедаемых вместо обеда, и так продолжается до позднего вечера. Растратив много сил и энергии, мы интуитивно пытаемся восстановиться, повысить уровень глюкозы в крови, необходимой для эффективной работы мозга, поскольку ее нехватка проявляется легким головокружением, раздражительностью и эмоциональным спадом. Чтобы подбодрить уставший мозг и достичь душевного равновесия, мы набрасываемся на любые углеводы. Таково типичное поведение большинства работающих людей.

Теперь, чтобы лучше понять основы правильного питания, давайте разберем каждый этап дня отдельно. Нам требуется понять, из чего состоит пища. Я постараюсь изложить эту тему не скучным и непонятным научным языком, а просто и доступно. Вся пища состоит из трех питательных веществ: белков, жиров и углеводов.



## Углеводы Простые и сложные

Углеводы – главный источник энергии в организме человека. Они питают наш мозг, дают силу двигаться и влияют на настроение. Попадая в виде пищи в организм, углеводы превращаются в разные органические соединения – своего рода топливо для осуществления жизненных функций. В зависимости от строения углеводы усваиваются с разной скоростью. Одни расщепляются почти мгновенно, а другие усваиваются достаточно долго, обеспечивая тело энергией на длительное время. По степени усвояемости углеводы делятся на простые и сложные. Простые углеводы легко распадаются до молекул глюкозы, что приводит к мощному всплеску энергии. Вспомните: вы наверняка хоть раз в жизни чувствовали внезапный подъем энергии и резкое повышение настроения от ложечки меда или варенья, или, может, однажды бокал вина спас вас от неминуемого упадка сил. Распадаясь до глюкозы, мгновенно поступающей в кровь, простые углеводы обеспечивают быстрый прилив энергии. Звучит здорово! Несмотря на то что при этом человек испытывает приятные ощущения, именно дающие радость простые углеводы чаще всего и приводят к росту жировых прослоек на животе и бедрах. А все потому, что организм не успевает потратить столько энергии, сколько дают простые углеводы. И тогда они начинают копиться в мышцах и печени, образуя своеобразный бункер с гликогеном (продуктом расщепления углеводов). А после того как этот бункер заполнится, излишки превращаются в *жир*. Простые углеводы и есть те самые вкусности, которые мы все так любим: конфеты, пирожные, джемы, варенье, повидло, сахар, мед, шоколад, алкоголь и другие продукты.



Итак, первым делом при корректировке питания необходимо отказаться от вкусных простых углеводов, чтобы излишки не откладывались на животе и бедрах, ведь при обычном, а не ускоренном обмене веществ организм не успевает тратить так много энергии.

### Гликемический индекс<sup>2</sup> углеводов продуктов

Углеводы с высоким гликемическим индексом (плохие)		Углеводы с низким гликемическим индексом (хорошие)	
Солод	110	Хлеб из муки грубого помола с отрубями	50
Глюкоза	100	Неочищенный рис	50
Печеная картошка	95	Горох	50
Белый хлеб из муки высшего сорта	95	Необработанные злаковые без сахара	50
Картофельное пюре быстрого приготовления	90	Овсяные хлопья	40
Мед	90	Свежевыжатый фруктовый сок без сахара	40
Морковь	85	Серый хлеб из муки грубого помола	40
Кукурузные хлопья, попкорн	85	Макаронные изделия из муки грубого помола	40

<sup>2</sup> Гликемический индекс – это показатель скорости расщепления продукта до глюкозы, где за эталон принята глюкоза, гликемический индекс которой равен 100 единицам. *Прим. ред.*

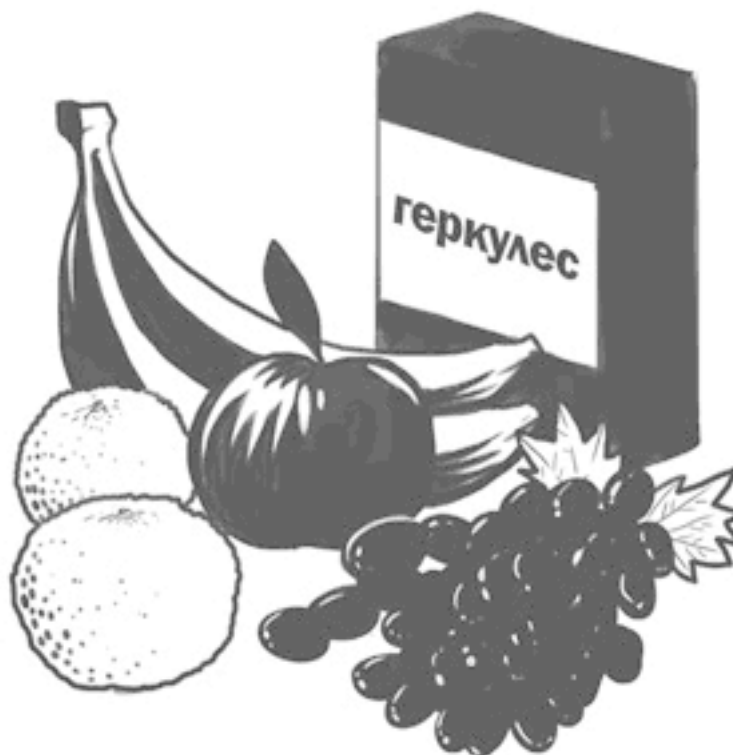
Углеводы с высоким гликемическим индексом (плохие)		Углеводы с низким гликемическим индексом (хорошие)	
Сахар	75	Цветная фасоль	40
Белый хлеб	70	Сухой горох	35
Обработанные злаковые с сахаром (мюсли)	70	Хлеб из цельной муки	35
Шоколад	70	Молочные продукты	35
Вареный картофель	70	Сухие бобы	30
Печенье	70	Чечевица	30
Кукуруза	70	Турецкий горох (нут)	30
Очищенный рис	70	Ржаной хлеб	30
Серый хлеб	65	Свежие фрукты	30
Свекла	65	Фрукты консервированные без сахара	25
Бананы, дыня	60	Черный шоколад (60% какао)	22
Джем	55	Фруктоза	20
Макаронные изделия из муки высшего сорта	55	Соя	15
		Зеленые овощи, томаты, лимоны, грибы	≤30

Сложные углеводы, напротив, хорошие помощники в деле изменения компонентного состава тела. При их распаде не происходит резкого повышения уровня глюкозы в крови. Они дают энергию постепенно, без подъемов и спадов. Заправляясь таким топливом утром, мы обеспечиваем себе высокую работоспособность и хорошее настроение на весь день. Крупы, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, ячмень, овощи, зелень, ягоды, фрукты – вот что действительно необходимо нашему организму.

Клетчатка – низкокалорийный углевод, способствующий выведению вредных веществ из организма, – обладает волшебным свойством, практически не усваиваясь, давать чувство насыщения. Она содержится в отрубях, зелени, овощах.

Что еще нужно знать об углеводах? Меньше всего глюкозы в крови в утренние часы, поскольку в течение ночного сна мы потратили энергию на основной обмен веществ, то есть на работу внутренних органов, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Поэтому аэробные тренировки предпочтительнее назначать на утро, поскольку большую часть калорий в это время организм потратит из подкожного жира. А значит, вы увидите свой стройнейший живот и бедра.





## **Жиры Животного и растительного происхождения**

Жиры – полноценные питательные вещества, крайне необходимые организму для жизнедеятельности. Эти органические соединения тоже являются источником энергии, так как участвуют в процессе производства гормонов и способствуют усвоению некоторых витаминов. Сухость кожи, появление морщин, истощение центральной нервной системы, вялый иммунитет, слабое зрение могут быть следствием недостатка жиров в рационе.

Распространено заблуждение, что для эффективного похудения нужно избавиться от всех жиров в рационе, однако это неправильно. Жиры совершенно необходимы для нормальной работы внутренних органов, их недостаток грозит серьезными последствиями для здоровья. Тем не менее важно снизить употребление продуктов с высоким содержанием животных жиров, таких как сливочное масло, мясо свинины и баранины, твердые сыры, поскольку их избыток приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Растительные жиры (оливковое, кунжутное и арахисовое масло, орехи и авокадо), напротив, лучше усваиваются организмом и полезны для работы внутренних органов.



## Белки

Белки – это кирпичики для строительства и укрепления мышц. Для потребления достаточного количества полезных питательных веществ необходимо включать в рацион животный (мясо, рыба, птица) и растительный белок, из которого на 30 процентов должен состоять рацион.

Белки участвуют в синтезе гормонов, обеспечивая организм необходимыми веществами. Одни белковые продукты перевариваются быстро, а другие – в течение длительного времени. От чего это зависит? В первую очередь от их строения. Однако и термическая обработка тоже влияет на скорость усвоения белков. В результате этого процесса часть молекулярных связей рвется, белковые молекулы распрямляются, спутываются, и организму становится сложнее усвоить такую измененную структуру белка. Однако стоит отметить, что при варке мяса, наоборот, белки становятся легкоусвояемыми. Например, отварная телятина переваривается быстрее, чем жареная.

Веганы и вегетарианцы могут заменить весь животный белок в своем рационе на растительный, чем полностью удовлетворят суточную потребность организма в белке.



## Глава 2

### Посмотрите на пищу объективно

#### Неправильный день

Теперь, когда вы уже понимаете, что из чего состоит наша пища, давайте рассмотрим пока еще неправильный день работающего человека с точки зрения энергопотребления и затрат.

Предположим, проснувшись утром, вы решаете пропустить завтрак, потому что плотно набили желудок вчера вечером и пища не успела перевариться. (Мы уже говорили о том, что ночью организму не требуется много энергии, поэтому резервуар для хранения концентрированной глюкозы в мышцах и печени заполняется гликогеном. При избыточном уровне глюкозы в крови организм не успевает потратить столько энергии, поэтому трансформирует ее в подкожно-жировую клетчатку.) В течение дня, не успев нормально пообедать, вы расходуете какое-то количество гликогена, и, соответственно, к вечеру вам явно не хватает глюкозы. Головной мозг активно посылает сигнал о желании насытиться, и вы не можете ему отказать. По этой причине вечером хочется съесть что-нибудь сладкое или мучное, чтобы быстро увеличить концентрацию глюкозы в крови, дефицит которой сказывается на эмоциональном состоянии. Таким образом, круг замыкается: потребление поздним вечером большого количества углеводов приводит к росту подкожно-жировой клетчатки, росту веса в целом и изменению компонентного состава тела не в лучшую сторону. Иначе говоря, мы не только не успеваем потратить энергию, накопленную в подкожном жире, но и делаем все возможное, чтобы ее запасы пополнялись.

Хочу продемонстрировать читателю свой взгляд на ход мыслей обычного человека с точки зрения рационального питания.

#### Оценка пищи

Есть два подхода к оценке пищи.

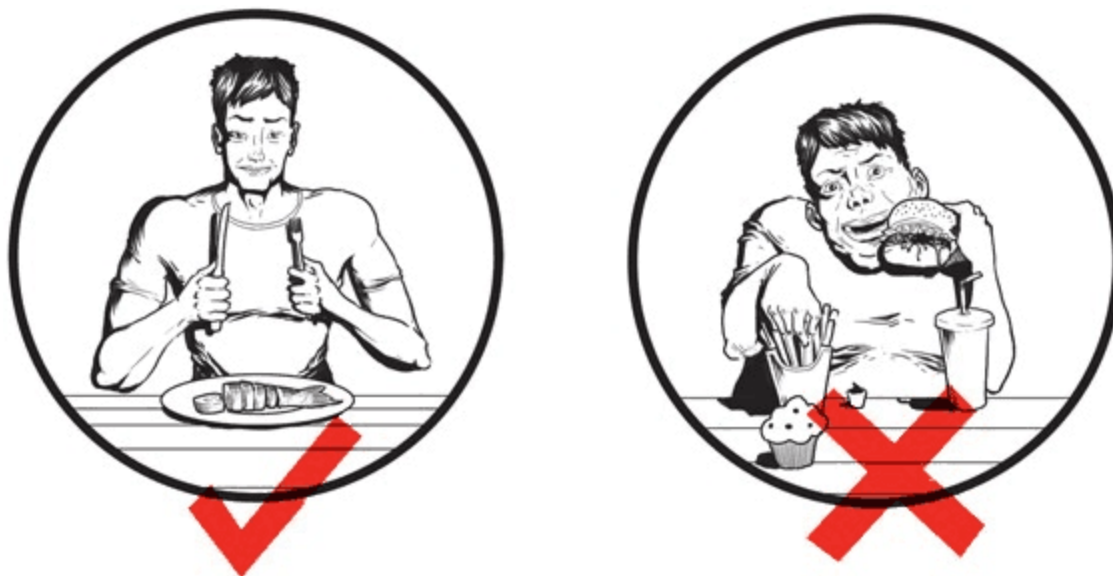
*Рациональный подход.* Я вижу в пище источник энергии – углеводы, которые оцениваю как правильные и полезные и ненужные и пустые. Белок я рассматриваю как основной строительный материал для моих мышц, а жиры – как питательное вещество, обеспечивающее жизненные процессы моего организма. Я анализирую пищу для того, чтобы понимать, что нужно есть, когда и в каком количестве.

*Эмоциональный подход.* Еда для меня – источник приятных эмоций. Я бесконтрольно, инстинктивно отдаюсь порыву своих вкусовых рецепторов, следуя зову желудка, забывая о сочетаемости и несочетаемости пищевых продуктов, об их вреде и пользе. Не зная границ, не задумываясь о времени суток, я трамбую себя вкуснятиной.

(Разумеется, результат такого чревоугодия не заставит себя долго ждать и очень скоро будет виден, так сказать, налицо, точнее, оставит свой отпечаток на всем вашем облике.)

Раздражая свои вкусовые рецепторы, растягивая желудок, я становлюсь неуправляемым и постоянно думаю о том, что бы мне еще съесть. И пища, которую можно назвать праздничной, приуроченной к торжественным событиям (торты, пирожные, бешбармак и другие высококалорийные блюда), превращается в повседневную и будничную. Вкусовые рецепторы становятся избалованными, им все сложнее угодить. Они постоянно требуют все больших излишеств и новых ощущений. К сожалению, отказать себе очень трудно, вот так, потакая себе,

втягиваешься в поедание всего подряд. Чем меньше вы контролируете свой рацион, тем сложнее вам будет изменить ситуацию. Соответственно, тем хуже будет выглядеть ваше тело.



## Бесконтрольное помешательство и его причины

Приведу наглядный пример. Время от времени я участвую в различных соревнованиях, в том числе по классическому бодибилдингу в категории Physical Athletically (которые рассчитываются по формуле:  $\text{рост} - 100 + 2 \text{ кг}$ , то есть  $165 - 100 + 2 = 67 \text{ кг}$ )<sup>3</sup>. В период соревнований я обычно сижу на строгой белковой диете, снижая процент жировых отложений до минимума, поскольку, как вы помните, белок не является источником энергии и не прибавляет сил. Соответственно, организм получает энергию за счет постепенного опустошения запасов подкожно-жировой клетчатки. При этом я питаюсь простыми и легкими для усвоения продуктами: постной говядиной, а также мясом птицы и рыбы, приготовленным таким образом, чтобы блюдо имело низкий гликемический индекс. Кроме того, в моем рационе есть клетчатка в виде зеленых овощей, что облегчает работу кишечника. Размеры порций совсем небольшие, зато частота приема пищи увеличивается до пяти раз. В этот период мои вкусовые рецепторы становятся настолько чувствительными, что вкус, скажем, зеленого яблока награждает их такой невероятной сладостью, что я чувствую легкие признаки эйфории. При такой диете и плотном режиме тренировок в аэробном режиме тело «оттачивается» до заданных на соревнованиях параметров. Конечно, такую форму невозможно поддерживать долгое время, так как внутренние органы не выдержат подобной нагрузки, ведь содержание жира на анализаторе ключевых параметров тела опускается ниже отметки допустимой нормы.

По окончании соревнований происходит нечто вполне ожидаемое и прогнозируемое. Стоит только мне попробовать что-нибудь из быстроусвояемых углеводов, как рецепторы тут же возбуждаются и требуют подкинуть уголька, поддать жару. Вот здесь как раз и начинается то, что я называю бесконтрольным помешательством: хочется есть, есть и есть, а насыщение все не приходит. Главное – вовремя остановиться, ведь последствия такого умопомрачения могут быть плачевными: работа практически всех внутренних органов окажется в опасности.

Этим примером я хотел показать, что происходит в организме человека при определенных условиях. А сейчас сделаем небольшое обобщение и промежуточные выводы для понима-

<sup>3</sup> Это формула для подсчета весовой категории, в которой выступает спортсмен, – физиологически правильный (наиболее оптимальный для организма) вес. *Прим. науч. ред.*

ния ситуации, в которой вы, вероятно, находитесь. Итак, вы поняли, что природа вам больше не помощник – чудеса закончились. Теперь им на смену должна прийти мудрость. Пора узнать, что витамины и минералы уже усваиваются не так легко, как в молодости, гормональный дисбаланс не идет на пользу, поскольку обмен веществ уже не тот, что прежде. Знание основ рационального питания поможет скоординировать и улучшить ваш рацион, потому что это та сила, которая способна «отточить» тело до желаемого результата.

Перестроить питание не так сложно, и с точки зрения физиологии организму станет легче работать уже с первых дней такой перестройки. Но вот что касается эмоционального удовлетворения, с этим обычно возникают сложности. Вам нужно ясно понимать, что переход к рациональному питанию – это необходимость, которая даст вам не только красивое, точеное и рельефное тело, но и здоровый организм в целом.

## Глава 3

### Как «раскачать» обмен веществ

#### Итак, на старт!

Для того чтобы заставить обмен веществ работать по максимуму, мы должны сделать две вещи: сократить объем желудка и увеличить количество приемов пищи.

Для выполнения первого условия необходимо понять, сколько можно съесть за один прием. Давайте сопоставим свою развернутую ладонь с объемом тарелки, полной еды. Размер порции непременно должен быть сопоставим с вашей собственной ладонью! При избыточном питании желудок у людей бывает растянут, из-за чего им постоянно требуется все больше и больше еды. А бороться с чувством голода ой как нелегко! Теперь вы понимаете, что для нормального функционирования организму нужно совсем немного еды, ее излишки уходят в подкожный жир, который некрасиво свисает с талии и бедер. На этом этапе перехода к рациональному питанию и появляются эмоциональные трудности. Уменьшая порцию (то есть делая ее достаточной для питания тела), мы чувствуем чудовищный голод. Нам хочется есть постоянно, всегда и везде, даже сразу после завтрака, обеда или ужина. Очень важно проявить в этот момент максимальную выдержку и силу воли, думать о том, каким стройным и рельефным станет ваше тело и отменным здоровье. Хочу отметить еще один момент: после еды вы не должны чувствовать насыщения, сытость приходит чуть позже, примерно сорок минут спустя. Малый объем пищи усваивается быстрее и качественнее.

Существуют способы искусственного уменьшения размера желудка до изначального, которые позволяют исключить безумное чувство голода и переживание из-за этого негативных эмоций. Поскольку человечество всегда ищет легкие пути для решения своих проблем, самые распространенные способы уменьшения желудка – это хирургическое вмешательство и применение гелиевого наполнителя. Первый представляет собой стандартную операцию по удалению растянутой части желудка. Второй способ несколько сложнее: с помощью зонда в желудок вставляют гелиевый наполнитель, который занимает в нем определенную часть. Таким образом можно сократить количество принимаемой пищи. После того как человек привыкает к маленьким порциям и фактический объем его желудка уменьшается, наполнитель вынимают. Хотя эти два способа весьма популярны, мое отношение к ним двояко. Негативная сторона заключается в том, что, не пройдя этапа терпения, не проделав эмоциональной работы, не накопив переживаний и радости, полученных в результате работы над собой и ошибками в питании, в большинстве случаев человек возвращается к исходному состоянию – и его желудок тоже. Не хочу никому навязывать свою точку зрения, но, по-моему, результат, добытый усилиями и переживаниями, обидно потерять. А механические методы внушают надежду, что в случае возвращения лишнего веса и жировых накоплений можно будет снова лечь под нож или закачать гель. Однако не стоит забывать, что операция есть операция, да и инородное тело в организме ни к чему. И все же есть и положительный момент: эти методы эффективны, они помогают людям, которые не сумели сами избавиться от проблем.

#### Как съесть лопатку мамонта

Если вы решили добиться результата сами, я дам вам несколько советов по преодолению дискомфорта, вызываемого уменьшением порций.

- За полчаса до приема пищи выпейте стакан воды. Не запивайте еду ни чаем, ни соком, ни водой. Пить можно только спустя 30–40 минут.

- Принимайте пищу в тишине. Не ешьте перед телевизором, читая газету или книгу, разыскивая нужный номер в мобильном телефоне или работая с планшетом. Сконцентрируйтесь только на еде, будьте с ней тет-а-тет. Постарайтесь первое время есть в одиночестве, не с друзьями или родственниками, не на встречах и переговорах.

- Тщательно пережевывайте пищу. Не глотайте крупные куски, как бы сильно вам ни хотелось есть.

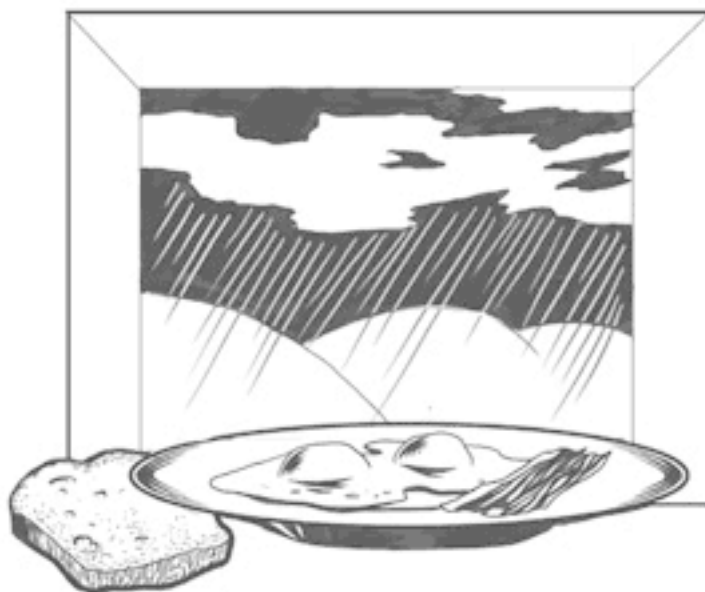
Постепенно желудок сократится, и казавшийся вам еще вчера невероятно малым объемом пищи покажется весьма внушительным. Так происходит после длительного лечебного голодания, когда, к примеру, в течение недели вы пьете только воду. После этого разбавленный водой морковный сок или капустный лист вызывает ощущение, будто вы только что уничтожили лопатку мамонта и от переедания у вас кружится голова. В среднем на адаптацию к новым порциям уходит 21 день.

Теперь давайте рассмотрим, как увеличить количество приемов пищи. Здесь сложнее всего составить график питания, поскольку носить еду с собой на работу и есть каждые 2,5–3 часа не так уж просто. Тем не менее это необходимо, хотя бы первое время, для «раскачки» метаболизма.

Итак, определим, что нужно есть в определенное время дня.

## **Завтрак**

Первый прием пищи должен быть самым энергоемким и содержащим больше всего углеводов. Почему, спросите вы? Дело в том, что с утра нужно заправить организм полным баком топлива. «Медленные» углеводы идеально подходят для первого завтрака. Таким образом мы повысим уровень глюкозы в крови и получим гликоген, который и будет вырабатывать энергию в течение всего рабочего дня. Вот из каких ресурсов мы будем черпать силы для работы мышц, внутренних органов, головного мозга. На завтрак хорошо употреблять различные крупы злаковых культур. Во второй завтрак лучше включить белки: яйца, курицу, творог, йогурты.



Не забывайте, что каши нужно варить на воде или в крайнем случае на молоке жирностью один процент; можно добавить немного меда или сухофруктов. И никакого сахара! При приготовлении любых блюд соблюдайте правила, которые помогают организму лучше усваивать питательные вещества и, соответственно, увеличивать скорость обмена веществ.

- Исключите из рациона сахар, (любые) мучные продукты, полуфабрикаты (сосиски, колбасы, копчености, соленья и тому подобное).
- Исключите различные виды соусов, употребляйте только легкие маринады.
- Откажитесь от сладкого, даже если вы сладкоежка со стажем. Как минимум 21 день вы должны провести без конфет и пирожных.



- Готовьте блюда преимущественно на пару, запекайте в духовом шкафу или отваривайте; а пища, приготовленная в конвекционной печи, где при обработке продуктов не теряются питательные вещества, просто идеальна.

- Старайтесь готовить блюда, состоящие из малого числа компонентов; не используйте множество различных ингредиентов для приготовления одного блюда, поскольку некоторые продукты не усваиваются вместе, как, например, картофель (углевод) и баранина (белок + жир). (Таблица совместимости продуктов приведена ниже.) Увы, все вкусные блюда не перевариваются и ложатся тяжелым грузом в «закромах» тела, превращаясь в каловые камни, награждая запорами, вызывая интоксикацию. Пельмени, бешбармак, пирожки, гамбургеры слишком тяжелы для желудка, поскольку для расщепления углеводов и белков нужны разные среды. После употребления этих блюд мы чувствуем себя уставшими, нас клонит в сон, не хочется двигаться. Организму приходится трудно в этот момент. Благоприятным считается сочетание белка с клетчаткой, например рыба и листья салата.

Скажем, ваш первый завтрак может состоять из овсяной каши, сваренной на воде, с ягодами и фруктами, например бананом.

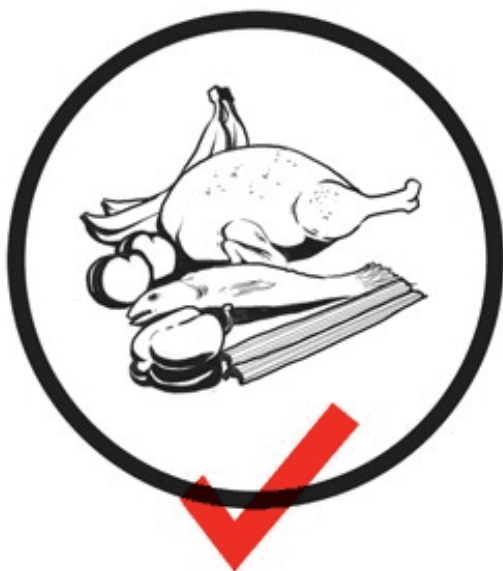


Таблица сочетаемости продуктов

Продукты сочетаются:

- Отлично
- Хорошо
- Допустимо
- Плохо

Продукты сочетаются:	Белки														«Живые» продукты														Углеводы			
	Мясо, рыба, яйца	Грибы	Молоко	Сливки, сметана	Простокваша, кефир	Творог	Сыр	Сливочное масло	Орехи	Сухие зернобобовые	Сало	Сладкие фрукты	Полусладкие фрукты	Кислые фрукты: цитрусовые, кислые яблоки	Дыня, персики, черника, голубика, виноград	Полдния тыква, кабачки, баклажаны	Помидоры	Зеленый горошек	Цветная капуста	Нашинная капуста, соевые бобы	Совместимые овощи: капуста, морковь, свекла, огурцы	Зелень	Растительное масло	Круты, хлеб, макаронные изделия	Картофель	Сахар, варенье	Мед					
Мясо, рыба, яйца	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Грибы	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Молоко	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Сливки, сметана	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Простокваша, кефир	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Творог	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Сыр	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Сливочное масло	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Орехи	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Сухие зернобобовые	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Сало	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Сладкие фрукты	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Полусладкие фрукты	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Кислые фрукты: цитрусовые, кислые яблоки	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Дыня, персики, черника, голубика, виноград	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Полдния тыква, кабачки, баклажаны	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Помидоры	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Зеленый горошек	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Цветная капуста	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Нашинная капуста, соевые бобы	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Совместимые овощи: капуста, морковь, свекла, огурцы	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Зелень	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Растительное масло	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо					
Круты, хлеб, макаронные изделия	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо	Плохо					
Картофель	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо	Плохо					
Сахар, варенье	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично	Плохо					
Мед	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Плохо	Отлично					

Таблица размещена на сайте издательства: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/different-you/>.

## Обед

В обед необходимо уменьшить количество углеводов и увеличить количество белка и клетчатки. Начиная с обеденного времени организм должен расходовать энергию углеводов, съеденных на завтрак. К концу дня хорошо исчерпать весь гликоген – запас сахара в мышцах и печени. Не пополняйте его во второй половине дня. Полезно съесть, к примеру, такой обед: стакан куриного бульона (второго), 150 граммов куриного мяса, 100–150 граммов спаржи.

Куриный бульон и мясо можно заменить на киноа. Крупа из этого растения – идеальная замена животному белку, так как она не содержит глютена, или клейковины (группы запасящих белков, плохо влияющих на организм человека). Старайтесь не есть за компанию, если вы не голодны. Не находитесь в местах, где пахнет едой или где вы ее видите. Даже если вы сыты, но чувствуете запах пищи, вкусовые рецепторы непременно отреагируют. В ресторанном бизнесе применяют так называемый аромамаркетинг, действие которого заключается в попытке повлиять на органы чувств с помощью запаха. И правда, запах свежей выпечки и свежесваренного кофе способны соблазнить любого человека. Вам непременно захочется есть, даже если сейчас в этом нет потребности.

## Полдник

Полдничать очень важно. Нужно съесть маленькую порцию продуктов, состоящую из белка и клетчатки. Небольшое повышение уровня глюкозы обеспечит прилив энергии в тот момент, когда уже подкрадывается энергетическое истощение. Полдничают обычно в 16–17 часов. Этот прием пищи позволяет стимулировать обмен веществ работать в полную силу. Полдник служит плавным переходом от обеда к ужину, не позволяя резко снизить уровень глюкозы в крови. Можете съесть, к примеру, 100 граммов творога с сухофруктами. (Для вегетарианцев полдник может быть таким: миндальные орехи и сухофрукты.)

## Ужин

Ужин – завершающий прием пищи. И здесь у вас могут возникнуть сложности с контролем эмоций. Если вы правильно распределяли поступление питательных веществ в течение дня, то к вечеру организму обязательно будет не хватать глюкозы. Головной мозг потребует сахара, и вам непременно захочется съесть что-нибудь сладкое, мучное, выпить алкоголя – то есть быстроусвояемых углеводов.

Здесь от вас потребуется включить рациональное мышление. Помните: легкое помешательство может сломать весь ваш настрой и развалить новую систему питания. Удовлетворив свой импульс, минутное желание, вы, скорее всего, почувствуете угрызения совести, а не физическое удовлетворение от съеденной пищи.

Ужин обязательно должен состоять из легкоусвояемых белков, которые не отягощают пищеварительную систему. Последний раз следует есть за три часа до сна. После ужина, который состоит, к примеру, из запеченного палтуса с брокколи или овощного салата для вегетарианцев, старайтесь не лежать на диване; лучше подвигаться. Неплохо совершить двадцатиминутную прогулку на свежем воздухе.



## Подведем промежуточные итоги

Итак, как мы уже знаем, человеческий организм черпает энергию либо из углеводов, поступающих в организм с едой, либо из подкожного жира, поэтому очень важно правильно распределять расходы энергии с помощью питания. Утром мы заправляем организм топливом – а это «медленные» углеводы – и самую активную часть дня проживаем за счет этой энергии.

Если принимать пищу в правильных пропорциях, то к вечеру наша энергия практически израсходуется и организм начнет использовать запасы второй, альтернативной, энергии

в виде подкожного жира. По этой причине не стоит есть углеводную пищу во второй половине дня. Организм тратит калории на основной обмен – то есть на функционирование внутренних органов и поддержание терморегуляции, – и если в режим дня вы включаете еще и занятия фитнесом, то форма вашего тела однозначно будет улучшаться.

Простая арифметика: количество потребленных калорий должно быть меньше, чем количество потраченных. Недостаток будет восполняться за счет накопленного жира, что приведет к положительному изменению формы тела.

Ночью наши мышцы не работают так интенсивно, как днем, значит, расход энергии минимален, поэтому не стоит нагружать организм едой вечером. Напомню: проснуться мы должны с выраженным чувством голода. В противном случае вы, скорее всего, переели на ночь.

Поддерживать водно-солевой баланс в организме еще более важно, чем контролировать прием пищи. Головные боли, бессонница, раздражительность и чувство голода часто бывают вызваны недостаточным потреблением жидкости. Столовая вода – источник солей и минералов. Она отлично разжижает кровь, не давая ей загустеть. В среднем в течение суток взрослому человеку следует выпивать от 2 до 3,5 литра столовой воды, в зависимости от веса и пола. Чтобы контролировать количество выпиваемой жидкости, вы можете воспользоваться специальными программами, установленными в современных смартфонах.

Нужно также знать, что кофе и чай – это не жидкость; напротив, эти напитки выводят ее из организма вместе с минералами и солями. Поэтому стоит свести употребление кофе и чая до минимума, и пить их желательно в первой половине дня. Соки, компоты, фреши, лимонады тоже нельзя считать жидкостью, их нужно рассматривать как еду, поскольку в этих напитках есть калории.

Не следует запивать пищу, поскольку измененная концентрация желудочного сока вредит процессу переваривания. Вспомните неприятные ощущения в животе, бурчание и вздутие, возникающие после того, как вы запили обед соком или чаем.

Напомню: за полчаса до еды выпивайте стакан воды, чтобы потом меньше съесть. Пить после еды можно только через 40 минут. Таким образом съеденные продукты лучше усваиваются и перевариваются быстрее, без дискомфорта.



## Глава 4

### Идеальное меню

Рассмотрим примерный рацион питания на неделю.

#### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Первый завтрак: гречневая каша с грибами.

Второй завтрак: творожно-йогуртовый биопродукт.

Обед: куриное филе под фасолевым соусом, брокколи на пару.

Полдник: миндаль, курага.

Ужин: судак, тушенный в укропном соусе.

#### **ВТОРНИК**

Первый завтрак: пшенная каша.

Второй завтрак: хлебцы с козьим сыром.

Обед: рулетки из семги со шпинатом и сыром.

Полдник: йогурт.

Ужин: конина в винном соусе с запеченным перцем.

#### **СРЕДА**

Первый завтрак: гречневая каша.

Второй завтрак: сэндвич из черного хлеба с индейкой, чай с мятой и корицей.

Обед: отварное филе курицы с чечевицей.

Полдник: яблоко.

Ужин: креветки.

#### **ЧЕТВЕРГ**

Первый завтрак: творожная запеканка с курагой.

Второй завтрак: салат с тунцом.

Обед: крем-суп из цветной капусты с курицей.

Полдник: миндаль, грейпфрут.

Ужин: куриная грудка с грибами.

#### **ПЯТНИЦА**

Первый завтрак: кукурузные хлопья.

Второй завтрак: морская капуста с креветками.

Обед: салат из запеченной свеклы с орехами, хлебцы из пророщенных злаков, индейка.

Полдник: творожно-йогуртовый биопродукт.

Ужин: семга на пару с запеченной брокколи.

#### **СУББОТА**

Первый завтрак: каша «Геркулес» из семи злаков.

Второй завтрак: хлебный тост из твердых сортов пшеницы со слабосоленой семгой.

Обед: суп из чечевицы с копченой курицей, салат из разной зелени.

Полдник: маринованное яблоко.

Ужин: куриные биточки под соусом карри.

#### **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Первый завтрак: кукурузная каша.

Второй завтрак: творог со сметаной.

Обед: отварная фасоль, приправленная кинзой.

Полдник: ананас с мятой.

Ужин: судак с гарниром из стручковой фасоли.

## Глава 5

### Дневник питания

#### Контроль гастрономических рефлексов

Многие спортсмены и любители фитнеса сталкиваются с проблемой некорректного распределения питательных веществ. Казалось бы, им знакомы основы правильного питания, они подкованы в вопросах физиологии человеческого организма и тонкостях тренировочного процесса, но желаемого результата добиться не получается. В чем может заключаться ошибка, если тренировочный процесс отлажен профессионалами? Только в питании!

Как я уже говорил, люди склонны есть намного больше, чем необходимо для поддержания жизнедеятельности организма. Увы, при этом вам может казаться, что вы питаетесь абсолютно правильно и едите даже меньше, чем нужно. Опыт показывает, что вы ошибаетесь. Чтобы убедиться в этом, нужно вести подробный дневник питания. Он станет вашим спасательным кругом, который не даст вам утонуть в суеде ежедневных забот и проблем. (Пример дневника питания приведен в Приложении.)

В современном мире жизнь протекает в сумасшедшем темпе: нам приходится ежечасно, а кому-то и ежеминутно принимать сотни важных решений, переживать множество различных эмоций. Конечно же, все это сказывается на режиме питания. Иногда даже разговор по сотовому телефону может увеличить количество питательных веществ, принимаемых за день. Вспомните, наверняка вы были свидетелем того, как на переговорах или деловой встрече ваш собеседник, разговаривая по телефону, незаметно для себя закидывал в рот что-нибудь из того, что обычно есть на столе: орешки, печенье, фрукты или ягоды. В этот момент он был сконцентрирован на разговоре, поэтому позже мог и не вспомнить, что съел все сухофрукты с орешками, которые подают в кафе вместе с чаем. Вот так-то!

Вечером, обсуждая с друзьями или близкими прожитый день, делюсь впечатлениями, мы волей-неволей забрасываем в рот различные лакомства, казалось бы, безобидные, но именно из-за этого потом в спортзале получаем результат хуже, чем ожидали.

Раньше, когда я не умел контролировать свои гастрономические рефлексы, я вел примитивный дневник питания. Часто итоги этих записей за месяц меня расстраивали. Мой рацион, составленный и просчитанный заранее, был идеален для подготовки к очередным спортивным стартам, но различные перекусы и подкормка «червячка» (всем известно, как мы любим его заморить) увеличивали суточную калорийность питания на несколько сотен, что, конечно, отражалось на подкожно-жировой прослойке и показателях силы и скорости. Я был потрясен тем, как много съедаю незаметно для себя. Для чего я рассказываю об этом? Поверьте, большинство из вас не замечают, как в течение дня отступают от режима питания. Нам-то кажется, что мы все делаем правильно. Поэтому мы недоумеваем, почему результат усилий заставляет себя долго ждать?

Ведение скрупулезных записей всего того, что мы едим и пьем в течение дня, – вот что приведет нас к победе над лишним весом!

Попробуйте вести дневник в течение недели, и вы увидите положительные изменения. Это все равно что вести бухгалтерскую книгу: достаточно свести дебет с кредитом – и все сразу встанет на свои места. Анализируя свой суточный рацион, можно заметить все погрешности и недочеты в питании. А суммирование питательных веществ (правильное соотношение белков, жиров и углеводов) даст ответ, в каком русле вы двигаетесь: набираете мышечный корсет, сжигаете подкожный жир или наполняете организм витаминами и минералами, и задаст верное направление движению.

Ежедневно записывайте все, что вы едите и пьете и в каком количестве, а также указывайте, почему вы это делаете. Эта информация объяснит, почему вы набираете лишний вес, и изменит ваше тело и жизнь. Записи откроют вам глаза на ваше пищевое поведение и приведут к победе над собой и своим телом!

## **Что записывать в дневник**

Записывайте все приемы пищи: в какое время дня, что, сколько и почему вы съели. Причина может быть, например, такой: чтобы составить компанию товарищу. Записывайте все до последней мелочи – не забудьте даже ягоду, мимоходом взятую со стола. Записывайте и то, что вы доедаете за своим ребенком, хотя вам может показаться, что это не важно. Напротив, это очень *важно!*

Записывайте все напитки, которые выпиваете. Напомню: соки, фрешы, морсы, компоты, лимонад следует относить к еде, а вот воду указывайте отдельно.

Записывайте причину приема пищи, свое эмоциональное состояние, чувства, которые вы испытали при этом. Не забудьте упомянуть о том, что вы делали во время приема пищи, например: смотрели телевизор, проверяли электронную почту, просматривали сообщения в социальных сетях или рылись в своем сотовом телефоне.

Не лукавьте, ведь это нужно только вам. Пишите все честно – только так вы сможете победить врага и уменьшить слой подкожного жира. Как бы неприятно вам ни было потом читать свои записи, вы ведете их ради достижения желаемой цели – стройной фигуры и отменного здоровья. Вы потратите на это не больше пятнадцати минут, а продлите свою жизнь намного дольше!

## **Калькулятор калорий для сжигания подкожного жира и набора мышечной массы**

Хотя об этом мы уже говорили, напомню вам, что такое основной обмен. Основной обмен – это минимальное количество калорий, необходимое для поддержания жизнедеятельности организма. Эти калории тратятся на осуществление жизненных функций (кровообращение, работу внутренних органов, теплообмен и прочее) в момент покоя. Конечно же, человек расходует намного больше калорий, чем нужно для основного обмена, поскольку в течение дня активно работают мышцы. Даже простое сокращение и расслабление мышц, сопровождаемое выделением тепла, требует больших энергозатрат.

Основной обмен зависит от индивидуальных особенностей человека.

- У одного человека обмен веществ происходит медленнее, чем у другого, это обусловлено генетическими факторами.
- У мужчин из-за большей мышечной массы показатель основного обмена выше, чем у женщин.
- С каждым прожитым годом показатель основного обмена снижается.
- Общая масса тела прямо пропорционально увеличивает основной обмен. Чем больше вес, тем больше требуется энергии на основной обмен.
- Рост и, соответственно, общая поверхность тоже влияют на основной обмен. Чем выше эти два показателя, тем выше и показатель основного обмена.
- Чем меньше в теле подкожного жира, тем выше показатель основного обмена.
- Температура тела и внешней среды тоже отражается на основном обмене, поскольку организм сразу реагирует на изменения теплового обмена, расходуя калории.
- Гормональный дисбаланс влияет на основной обмен.
- Занятия спортом и фитнесом увеличивают показатель основного обмена.



## Так сколько же калорий в сутки нам требуется?

Существует несколько методов измерения необходимого человеку количества калорий. В дальнейшем нам нужно учитывать его при ведении дневника. Рассмотрим несколько из этих методов.

Можно посчитать количество калорий по формуле Гарриса – Бенедикта. В ней учитываются пол, рост, вес и возраст. Показатель, рассчитанный по этой формуле, не подходит для людей, которые занимаются профессиональным спортом и имеют хороший мышечный корсет, а также для людей с ожирением. Им больше подойдет другая формула – Кетча – Мак-Ардла (о ней будет рассказано позже).

Итак, формула Гарриса – Бенедикта:

для мужчин:  $ОО = 66,47 + (13,75 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,74 \times \text{возраст в годах});$

для женщин:  $ОО = 655,1 + (9,6 \times \text{вес в кг}) + (1,85 \times \text{рост в см}) - (4,68 \times \text{возраст в годах}).$

Например, у мужчины 35 лет ростом 165 см и весом 75 кг

$ОО = 66,47 + 1031,25 + 825 - 235,9 = 1687$  ккал в день.

Теперь, зная показатель основного обмена и используя коэффициент активности, можно рассчитать суточную потребность в килокалориях.

Коэффициент активности в зависимости от образа жизни:

Сидячий образ жизни =  $ОО \times 1,2$  (нет физической активности, малоподвижная работа).

Небольшая активность =  $ОО \times 1,375$  (занятия фитнесом 1–2 раза в неделю).

Умеренная активность =  $ОО \times 1,55$  (занятия фитнесом от 2 до 5 раз в неделю).

Высокая активность =  $ОО \times 1,725$  (занятия фитнесом до 7 раз в неделю).

Очень высокая активность =  $ОО \times 1,9$  (профессиональный спорт).

Вернемся к нашему примеру. Суточная потребность в калориях для основного обмена равна 1687 ккал в день. При умеренном образе жизни суточная активность этого молодого человека будет  $1,55 \times 1687 = 2615$  ккал.

Как я уже говорил, такой расчет не подходит для спортсменов и людей, страдающих ожирением. Более точным будет расчет, учитывающий и эти показатели и подходящий как для мужчин, так и для женщин, по формуле Кетча – Мак-Ардла. Но чтобы воспользоваться ею, необходимо знать компонентный состав тела, а этот показатель можно измерить с помощью анализатора тела.

$ОО = 370 + (21,6 \times \text{на мышечную массу тела (ММТ) в кг}).$

Например, у женщины весом 60 кг, тело которой состоит на 20 процентов из жира (стало быть, чистая масса тела равна 48 кг),

$ОО = 370 + (21,6 \times 48) = 1407$  ккал.

Далее с учетом коэффициента активности вычисляем суточную потребность в калориях.

Как я уже говорил, этот метод учитывает мышечную массу тела и, соответственно, выдает более корректный результат для спортсменов, а учет в нем процента подкожного жира точнее определяет суточную норму калорий для людей с ожирением.

Теперь, независимо от того, какой формулой вы воспользовались, нужно подкорректировать количество потребляемых калорий, основываясь на поставленной цели. Сделать это очень просто. Если вы хотите подсушить тело, то есть сбросить лишний вес, нужно создать дефицит калорий. Для этого можно либо сократить количество калорий, потребляемых в сутки, либо

увеличить ежедневный расход энергии за счет физической нагрузки. Если же вы хотите увеличить мышечную массу, то вам следует увеличить количество калорий.

Избавляясь от лишнего веса, необходимо подсчитывать калории, без этого не обойтись. Дефицит калорий (энергии) приводит к «сжиганию» подкожного жира. Тело само будет черпать из него (жира) энергию, как только ощутит недостаток калорий. В 500 граммах подкожно-жировой клетчатки может храниться до 4500 килокалорий. Создавая дефицит с помощью диеты, увеличив физическую нагрузку, вы заставите свое тело тратить запасы энергии в виде жира!

Но будьте осторожны! Чрезмерно увлекаться снижением суточного рациона не стоит. Чтобы похудеть за счет «сжигания» жира, рекомендуется уменьшить суточное потребление на 500–1000 килокалорий, не больше. Иначе метаболизм резко замедлится, и это приведет не к утрате подкожного жира, а к истощению мышечной структуры. Сокращать норму калорий лучше всего безопасным для организма способом, начиная с малого и постепенно увеличивая его от 10 до 20 процентов, а потом создавать дефицит следует за счет большей физической активности.

Если вы хотите нарастить мышцы, то нужно потреблять намного больше калорий, чем вы тратите за день, увеличивая одновременно силовую физическую активность. В этом случае мышечная масса, активно подпитываемая добавочными килокалориями, будет увеличиваться. Обратите внимание: без силовой нагрузки повышается вероятность нарастить не мышцы, а подкожный жир. Поэтому здесь важны оба фактора: питание и силовой тренинг. Увеличивать суточное потребление калорий рекомендуется на 15–25 процентов.

Любые, даже, казалось бы, абсолютно точные и научно обоснованные расчеты все равно служат только отправной точкой при контроле потребленных и потраченных калорий. Прислушивайтесь к своему организму, скрупулезно ведите дневник, анализируйте динамику изменения веса и состава тела. Вносите коррективы постепенно, без резких скачков.

Далее, зная показатель основного обмена, учитывая интенсивность нагрузки и не теряя из виду своей цели, например «сжигание» жира или набор мышечной массы, определяем, сколько из рассчитанного количества калорий должно быть белков, жиров и углеводов. Напомню, что процентное соотношение питательных веществ в суточном рационе должно составлять: белки – 10–25 процентов, жиры – 20–35 процентов, (медленно усвояемые) углеводы – 45–65 процентов. В 1 грамме белка содержится 4 килокалории, в 1 грамме жира – 9 килокалорий, в 1 грамме углеводов – 4 килокалории.

А теперь, вернувшись к нашему примеру, вычислим, сколько калорий и питательных веществ должна потреблять женщина весом 60 килограммов, если учесть, что для основного обмена ей требуется 1407 килокалорий; притом что коэффициент интенсивности физической нагрузки равен 1,55 (умеренная интенсивность).

Итак, суточное потребление энергии равно 2180 килокалориям. Поскольку женщина собирается сбросить вес, вычитаем дефицит в 500 килокалорий и получаем:

$$2180 - 500 = 1680 \text{ килокалорий в день.}$$

Теперь нам следует определить, сколько килокалорий должны приходиться на разные питательные вещества в рационе. Для расчета берем средние показатели нормы питательных веществ (для спортсменов и людей, активно наращивающих мышечный объем тела, процент белков и углеводов приблизительно одинаковый) и считаем. Если белки должны составлять 17,5 процента в рационе, жиры – 27,5 процента, а углеводы – 55 процента, то

$$\text{белки} - (1680 \times 0,17): 4 = 71,4 \text{ грамма;}$$

$$\text{жиры} - (1680 \times 0,27): 9 = 50,4 \text{ грамма;}$$

углеводы –  $(1680 \times 0,55): 4 = 231$  грамм.

Таким образом, чтобы уменьшить объем подкожно-жировой клетчатки, женщина весом 60 килограммов, ведущая умеренно активный образ жизни, должна потреблять 72 грамма белков, 50 граммов жиров и 231 грамм углеводов.

Имея все необходимые данные, можно составить свой рацион с помощью знаний, почерпнутых из главы 3, – правильно подобрать продукты в соответствии со своими показателями и энергетическими характеристиками.

Конечно, нет таких продуктов питания, в которых содержатся только белки, углеводы или жиры. В каждом есть разные питательные вещества, но одного все-таки бывает больше. Поэтому строго соблюдать данные расчетов не так уж важно, можно несколько отклониться от цифр. Данные о калорийности продуктов приведены в Приложении.

Я предлагаю вам вести придуманный мной дневник питания, который стал для меня ценным помощником в борьбе за идеальное тело. Он обязательно поможет в достижении ваших целей.

Позже я объясню вам, как вести дневник тренировочного процесса. (На первых страницах персональные и антропометрические данные, необходимые для отслеживания результатов, а также ваш план периодизации тренировочного процесса с конечной целью.) Скрупулезное заполнение этих дневников подтолкнет вас к изменению рациона и режима тренировок. И скоро вы увидите изменившиеся пропорции своего тела и почувствуете, что стали гораздо бодрее и здоровее. Дневники станут вашими попутчиками и союзниками везде: в зале, на работе, на отдыхе. Со временем вы научитесь обходиться без них, поскольку станете контролировать и свою физическую нагрузку, и питание.

Примеры дневника питания и тренировочного плана приведены в Приложении.

## Часть II Фитнес

### Глава 6 5 Составляющих фитнеса

В Казахстане в последние десять лет популяризация здорового образа жизни и, в частности, фитнеса набирает обороты. Поскольку девизом тренера в первую очередь должно быть «не навреди», а потом уже «улучши» и «помоги», сейчас я хочу объяснить и разграничить для читателя понятия «спорт» и «фитнес». Большинство людей, решивших заниматься фитнесом, не вполне понимают разницу между ним и спортом, и многих это отталкивает от выполнения физических упражнений. А отличие состоит в том, что цель спортивных тренировок – это *результат*. И не имеет значения, в чем он выражается – в очередном спортивном титуле, медали, рекорде или чем-нибудь иным.

Спортсмен идет к цели, ставя на кон здоровье, карьеру, семью и многие другие ценные стороны жизни. Для него смыслом жизни, а часто и навязчивой идеей, становится достижение результата. И чем сильнее амбиции, тем меньше спортсмен обращает внимание на стоящие перед ним преграды. Он все терпеливо сносит, двигаясь вперед, словно танк, и теряя здоровье. Но такова судьба спортсменов, в победах они видят свое призвание.



Природа наделяет некоторых людей особым талантом, а благодаря усердию и силе воли они становятся героями, на которых равняются мальчишки и девчонки, мечтающие стать чемпионами. И лишь немногие люди, связавшие свою жизнь со спортом, осознают все плюсы и минусы выбранной профессии. Но они готовы и к радости побед, и к боли поражений, и даже к травмам.

А что такое фитнес? В чем его задача? Как я уже писал выше, тренер руководствуется правилом «не навреди», а потом «улучши». Иначе говоря, цель фитнеса – улучшение пяти физических составляющих организма.

1. **Мышечная сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление с помощью мышечных усилий.
2. **Мышечная выносливость** – это способность мышц многократно сокращаться.
3. **Кардиореспираторная выносливость** – способность организма выдерживать длительную физическую нагрузку. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы должны быть

достаточно сильными, чтобы снабжать мышцы кислородом и выводить из организма продукты обмена.

4. **Гибкость** – способность выполнять упражнения с максимально возможной амплитудой.

5. **Компонентный состав тела** – это соотношение тощей и жировой массы тела.

Единственное, что роднит спорт и фитнес, – это двигательная активность и методики тренинга, основанные на принципах физиологии и биомеханики. Здесь мы не будем рассматривать особенности тренинга спортсменов, а максимально разберемся в тренировках человека, занимающегося фитнесом. В связи с этим хочется отметить еще одно различие между спортом и фитнесом. Фитнес – это двигательная активность, вызывающая мощный эмоциональный подъем!

Если в спорте атлеты, невзирая на настроение, обязаны выполнить заданный объем тренировки (порой не самый разнообразный и интересный, но необходимый для улучшения определенных параметров развития мышц в зависимости от специфики спорта), то в фитнесе это прежде всего получение удовольствия! А значит, эти занятия обеспечивают вам высокий уровень эндорфинов. И возможно это благодаря большому разнообразию направлений в фитнесе – различных тренировочных программ и методик, а также оборудования.

## Основные направления в фитнесе

Чтобы точнее выбрать необходимую для исполнения вашей мечты нагрузку, разберемся в основных направлениях фитнеса. Ежегодно во всем мире проводятся фитнес-конвенции с участием лучших мастер-тренеров со всего мира и институтов физической культуры. Практически на каждом таком мероприятии презентуется новая методика или направление. Не все они находят применение, но некоторые внедряются в жизнь, плодотворно развиваются и приносят пользу клиентам.

В фитнесе выделяют несколько направлений:

1. СИЛОВЫЕ.
2. АЭРОБНЫЕ.
3. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ.
4. ВОДНЫЕ.

К силовым направлениям по большей части относятся упражнения в тренажерном зале и силовая аэробика.

Чтобы лучше разобраться в различных направлениях фитнеса, нужно знать еще один важный момент: какие тренировочные зоны пульса применяются в определенных видах тренинга. Различают аэробный и анаэробный тренинги. Первый выполняется с использованием кислорода, второй характеризуется его дефицитом. Например, аэробный тренинг – это ходьба или легкий бег трусцой с повышением частоты пульса не более 70 процентов от максимального значения. Анаэробный тренинг – это тренировка штангиста, где возможен скачок пульса выше 70 процентов от максимально допустимого. Во время тренировки в организме спортсмена возникает недостаток кислорода, это происходит из-за того, что на короткое время он максимально задействует большое количество мышц в самом полном режиме.

Чтобы четко понимать, как меняется пульс во время тренировки, можно использовать два варианта:

- надеть кардиомонитор, который автоматически выдаст ваш результат. Кстати, в конце тренировки прибор также показывает количество потраченных калорий и высчитывает из них процент жира;

- рассчитать допустимый предел частоты пульса по универсальной формуле Карвонена. Расчет производится по значениям максимально допустимого предела, пульса в состоянии покоя и процента нагрузки с учетом возраста.

$(220 - \text{возраст} - \text{пульс покоя}) \times 0,65 + \text{пульс покоя} = \text{нижний предел частоты сердечных сокращений};$

$(220 - \text{возраст} - \text{пульс покоя}) \times 0,75 + \text{пульс покоя} = \text{верхний предел частоты сердечных сокращений}.$

Упрощенный вариант:

$(220 - \text{возраст}) \times 0,65 = \text{нижний предел частоты сердечных сокращений};$

$(220 - \text{возраст}) \times 0,75 = \text{верхний предел частоты сердечных сокращений}.$

Таким образом, если ваш пульс находится в границе зоны 60–75 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений, то кислорода в организме достаточно для эффективного сжигания подкожно-жировой клетчатки. Если этот показатель превышает 75 процентов, появится уже упомянутый недостаток кислорода и, возможно, произойдет «сжигание» мышечных клеток; при этом мощную тренировку получает ваш кровяной насос – сердечно-сосудистая система. Таким образом, в зависимости от поставленной цели силовые тренировки можно проводить при разных значениях частоты сердечных сокращений.

Проводить силовые тренировки в тренажерном зале следует поэтапно. Весь тренировочный процесс представляет собой большой цикл, или макроцикл. Например, весь комплекс тренировок составляет один год, при этом он разделяется на несколько составляющих: мезоциклы (квартал), которые в свою очередь делятся на микроциклы. Для чего это необходимо? В результате выполнения всего макроцикла вы должны получить измененный компонентный состав тела, тренированную сердечно-сосудистую систему, крепкие связки и сухожилия. А промежуточные этапы плавно и, главное, без травм приводят к этому результату. В противном случае организм может не выдержать нагрузки и поддаться усталости и стрессу. Разделение тренировочного процесса на циклы только вначале кажется сложным, но, как только вам станет понятна суть этой системы, все сразу станет на свои места.

## Глава 7

### Немного теории для новичков

#### Макроцикл (годовой интервал)



#### Макроцикл: 1 год

Задача, конечный результат – получить «подсушенное», рельефное тело с красиво прорисованными мышцами и минимальной жировой прослойкой, а также повысить кардиореспираторную выносливость, укрепить мышцы-стабилизаторы и разные группы связок и сухожилий.

Макроцикл состоит из четырех мезоциклов.

#### ПЕРВЫЙ МЕЗОЦИКЛ

Улучшение двигательных навыков и укрепление крупных групп мышц (мышцы спины, груди, ног).

#### ВТОРОЙ МЕЗОЦИКЛ

Повышение кардиореспираторной выносливости и включение в работу мышц-стабилизаторов – глубоких мышц, поддерживающих внутренние органы и обеспечивающих тонус всего тела.

#### ТРЕТИЙ МЕЗОЦИКЛ



Укрепление и развитие мышечного корсета, а также повышение силовых показателей (см. составляющие ниже).

#### **ЧЕТВЕРТЫЙ МЕЗОЦИКЛ**

Изменение компонентного состава тела путем уменьшения подкожного жира и подведение к конечному результату.

Каждый мезоцикл состоит трех этапов:

1. Подготовка и отработка ключевых движений, например: жим от груди, жим ногами, вертикальная тяга.
2. Основная часть тренировки: упражнения в режиме повышенной интенсивности – увеличение рабочего веса и сокращение времени отдыха.
3. Заключительная часть – подготовка к следующему мезоциклу.

Начинающие могут использовать следующие этапы:

### **Первый мезоцикл: 3 месяца**

Улучшение двигательных навыков и укрепление крупных групп мышц.

*Первый месяц.* В течение первого месяца выполняются упражнения по улучшению базовой физической подготовки.

Вам следует проводить тренировки средней интенсивности три раза в неделю, через день. Все упражнения обязательно выполняются на тренажерах с заданной амплитудой, поскольку двигательные навыки еще не отработаны. Тренажеры с заданной амплитудой направляют усилие в рабочую мышцу без лишних (неправильных) движений.

При подборе упражнений большую часть должны составлять базовые, где в движении участвуют две и более группы мышц и два сустава. На каждой тренировке прорабатываются все крупные группы мышц.

Расписание тренировки:

- разминка – 10 минут;
- растяжка – 5 минут;
- силовые упражнения – 40 минут;
- заминка – 15–20 минут.

Каждое упражнение выполняется по 10–15 повторений и 1–3 подхода.

*Второй месяц.* В течение второго месяца при выполнении базовых упражнений можно увеличить рабочий вес – вес, который вы можете поднять около десяти раз, – составляющий 70 процентов от повторного максимума. (*Повторный максимум* означает одно повторение с максимальным весом в спортивном снаряде или тренажере, который спортсмен может поднять с полной амплитудой движения.) Кроме того, следует включить в тренировочный процесс изолированные движения, то есть упражнения, в которых прорабатывается одна мышца и один сустав, например сгибание рук на скамье Скотта.

*Третий месяц.* Сейчас нужно разделить тренировку на составляющие для отработки отдельных мышечных групп, например:

- 1 день – грудь, трицепс;
- 1 день – спина, бицепс;
- 1 день – ноги, дельтовидные мышцы.

Работа по-прежнему ведется на тренажерах. На данном этапе уже формируется мышечный корсет, улучшаются двигательные навыки и укрепляется связочный аппарат.

## **Второй мезоцикл: 3 месяца**

Цель: повышение кардиореспираторной выносливости, проработка мышц-стабилизаторов.

*Первый месяц.* В течение первого месяца продолжаем тренировать отдельные группы мышц, постепенно уменьшая рабочий вес и увеличивая количество повторений с одновременным сокращением пауз между подходами. Нужно также добавить длительные кардиозаминки, чтобы увеличить потребление кислорода каждой мышечной клеткой.

*Второй месяц.* Теперь можно перейти к системе функциональных тренировок, то есть начинать прорабатывать глубокие мышцы-стабилизаторы. Движения и упражнения выполняются в нескольких плоскостях со свободными весами и собственными рычагами. Пора приступить к использованию функционального оборудования: TRX, медицинских мячей, гирь, амортизаторов, дисков, скакалок и прочего.

*Третий месяц.* На третий месяц добавляются упражнения на поддержание равновесия и растяжки, которые повышают эластичность мышц и связок.

## **Третий мезоцикл: 3 месяца**

Цель: укрепить мышечный корсет и повысить силовые показатели.

*Первый месяц.* В течение первого месяца выполняются упражнения со свободными весами на проработку всех групп мышц с постепенным увеличением рабочего веса. Следует выполнять до четырех подходов по 6–10 повторений за один подход, отдыхая между подходами 1–2 минуты.

*Второй месяц.* Сейчас уже следует приступить к проработке крупных мышц в силовом режиме. Выполняются базовые упражнения со свободными весами по 3–6 подходов 1–6 повторений за один подход. Изолирующие упражнения пока делать не нужно.

*Третий месяц.* В программу включаются изолирующие упражнения с рабочим весом, составляющим до 80 процентов от повторного максимума.

## **Четвертый мезоцикл: 4 месяца**

Цель: добиться изменения компонентного состава тела к завершению макроцикла.

*Первый месяц.* Продолжаем работать с базовыми упражнениями и свободными весами. Рабочий вес следует уменьшить до 70 процентов от повторного максимума.

*Второй месяц.* В тренировочную программу включаются аэробные упражнения с заданными параметрами частоты сердечных сокращений.

Вспомните, как рассчитываются эти параметры по упрощенной формуле Карвонена:  $(220 - \text{возраст}) \times 0,6$  и  $(220 - \text{возраст}) \times 0,7$ .

*Третий месяц.* Продолжаем выполнять разные программы силовых тренировок со свободными весами, базовые и изолирующие упражнения, а также аэробные сессии.

*Четвертый месяц.* Синтезируем силовые программы, включая функциональный тренинг. Теперь также следует увеличить количество аэробных тренировок.

Анализируя макроцикл тренировочного процесса, можно увидеть динамику изменения интенсивности. Все начинается с простого и переходит к сложному: сначала вырабатываются двигательные навыки, мелкая моторика, происходит привыкание к нагрузке. Следующим шагом укрепляется и наращивается мышечный корсет. Не стоит забывать о нагрузке

на глубокие мышцы-стабилизаторы. Одновременно с этим повышается выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем. После начинается «тяжелая» силовая подготовка и наращение мышечной массы, а затем уже происходит кропотливая «сушка» – уменьшение подкожно-жировой клетчатки. В результате мы получаем красивое подтянутое тело с развитыми мышцами и высокую кардиореспираторную выносливость организма.

Ни в коем случае не пренебрегайте подготовительными этапами. Конечно, организм каждого человека уникален, и его нужно беречь. Дозированная нагрузка и поступательный подход не только обеспечат результат, но и обезопасят вас от получения травм на тренировках.

## Глава 8

### Виды тренировок

#### Силовые тренировки

#### Особенности тренировки на силовых тренажерах

Силовые тренажеры с заданной амплитудой идеально подходят для новичков, а также помогают продвинутым спортсменам выполнять «добивочные» (дорабатывающие) упражнения в основной программе тренировок.

**Плюсы.** Новичок, пришедший в тренажерный зал, как правило, имеет плохие двигательные навыки, поскольку в быту делает только определенные движения, необходимые в жизни. Значит, выполнить жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, даже с минимальным весом ему будет очень трудно. Обычно у начинающих гриф шатается в разные стороны, нет контроля штанги.

В тренажере с плиточной загрузкой амплитуда движений задана направляющими роликами. Нужно правильно установить исходное положение скамьи и грифа относительно оси нагрузки и расположения рабочих суставов и мышц. В результате спортсмен прикладывает максимальное усилие за счет сокращения мышц, а тренажер сам направляет это усилие. Необходимо синхронизировать нажим на правую и левую стороны, поскольку визуально нажим нельзя заметить, зато можно почувствовать. Правша обычно давит правой рукой или ногой сильнее, а левша наоборот.

**Минусы.** При выполнении упражнений на силовых тренажерах, даже базовых, включаются в работу только крупные группы мышц, а стабилизирующие мышцы задействованы мало. И кроме того, трудно контролировать равномерность жима правой и левой сторон.

#### Особенности тренировки с собственным весом и свободными весами

**Плюсы.** Тренировки с собственным весом и свободными весами заставляют двигаться и работать по максимуму много разных групп мышц, а также глубокие мышцы-стабилизаторы. Такова биомеханика физических упражнений. Благодаря ей повышается интенсивность тренировки, укрепляется связочный аппарат тела, улучшается работа вестибулярного аппарата и, как следствие, развивается мышечный корсет.

**Минусы.** Такие тренировки не подходят новичкам из-за отсутствия у них двигательных навыков. Начинающему трудно увидеть траекторию движений в упражнении, а это чревато получением травмы. А поскольку занимающийся человек не контролирует процесс полностью, то и коэффициент полезного действия от упражнения будет низким.



## Особенности функционального тренинга

Функциональный тренинг нацелен на оттачивание движений, выполняемых нами в повседневной жизни, например: поднять и держать ребенка, перепрыгивать через разного рода препятствия, такие как, скажем, лужи, подниматься по ступенькам и прочее. Изначально такие упражнения и тренировки применялись для реабилитации, например, в пилатесе.

К функциональному тренингу прибегают спортсмены игровых видов спорта и единоборцы. В последнее десятилетие он стал весьма популярен в фитнесе. Сегодня очень модное направление функционального тренинга – кроссфит. Кроссфит представляет собой комплекс высокоинтенсивных упражнений, направленных на развитие всех групп мышц.

**Плюсы.** Функциональный тренинг заставляет работать организм на 100 процентов. Во время него активно прорабатываются как внешний мышечный корсет, так и глубокие поддерживающие мышцы. Он повышает кардиореспираторную выносливость, развивает вестибулярный аппарат, укрепляет связки и сухожилия. При этом движения выполняются в нескольких плоскостях, с мышечными сокращениями разной интенсивности. Функциональный тренинг отлично избавляет от лишнего веса, поскольку одновременно задействует большое количество мышц.

**Минусы.** Недостатков у функционального тренинга не так уж много. Пожалуй, новичкам, которым тяжело дается контроль и ощущение своих мышц, бывает трудно освоить технику выполнения упражнений функционального тренинга. Помимо этого из-за недостаточно развитого мышечного корсета можно получить травму. Исключение составляет пилатес, в котором все упражнения не так уж сложны с точки зрения координации и выполняются в медленном темпе.



## **Аэробные тренировки**

Условно аэробные тренировки можно разделить на направленные на сжигание жира и укрепляющие сердечно-сосудистую систему. Это разделение зависит от того, с какой частотой пульса выполняется тренировка. «Сжигание» подкожно-жировой прослойки происходит при следующих условиях:

- Первые 20 минут циклической тренировки с пульсом, составляющим 60–75 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений, источником энергии служит гликоген, запасы которого в мышцах и печени. Но, продолжая заниматься с такими показателями пульса, вы начнете расходовать другой источник энергии – жир.

- Кислорода будет достаточно для «сжигания» жира, если не выходить за пределы обозначенной частоты сердечных сокращений. При этом температура тела должна быть выше обычной на 1°C.



Соответственно, кардиотренировки проходят в режиме, когда пульс составляет больше 75 процентов от максимально допустимой частоты сердечных сокращений.

Теперь давайте рассмотрим кардиооборудование для аэробных сессий.

### **Беговая дорожка**

Беговая дорожка – самый популярный кардиотренажер и у начинающих, и у профессионалов. На нем можно развивать скорость от 1 до 25 километров в час и менять угол наклона поверхности от 1 до 15 процентов. Профессиональные беговые дорожки имеют двойные амортизаторы, что приводит к уменьшению ударной силы, воздействующей на связки коленей и межпозвоночные сочленения. Бывают различные вариации нагрузки – от марафонской ходьбы до спринтерского бега.

Не рекомендуется заниматься на этом тренажере людям, страдающим варикозным расширением вен и сердечно-сосудистыми заболеваниями! Для них допустима только прогулочная ходьба.

## Марафонский тип ходьбы

В этом виде спорта стопа ставится ближе к средней линии полотна дорожки и совершается плавный переход с пятки на носок по внешней стороне стопы. С повышением скорости длина шага не увеличивается. Голень, словно маятник, выносится вперед. Мышцы пресса нужно держать в тонусе, лопатки – сведенными, грудную клетку – раскрытой, руки – согнутыми в локтях. Предплечья двигаются вдоль корпуса, а не внутрь. Голова служит продолжением позвоночника. С каждым шагом слегка подкручивайте тазобедренный сустав. В спортивной ходьбе нет фазы «полета». Стопа не должна отрываться от бегового полотна. Чтобы освоить технику спортивной ходьбы, нужно представить, что у вас на голове стоит стакан с водой, которую нельзя расплескать, двигаясь с любой скоростью.

Как определить среднюю скорость ходьбы? Начинать следует со скорости ходьбы на прогулке – 5 километров в час, постепенно, дозированно увеличивая скорость по 0,4 километра в час, потом по 0,2 километра в час до тех пор, пока не «сломается» правильная техника ходьбы. Этот момент называется точкой разлома (Breakpoint). От этой точки (скорости) нужно отнять 1 километр в час, чтобы вычислить среднюю скорость ходьбы (Set Point). Например, если вы начинали ходить со скоростью 5 километров в час, постепенно добавляя по 0,4 километра в час, пока не достигли 5,8 километра в час, далее повышайте по 0,2 километра в час. Допустим, на скорости 6,8 километра в час вам захотелось перейти на бег. Значит, нарушилась техника ходьбы. Итак, от 6,8 отнимаем 1 и получаем 5,8 километра в час – такова средняя скорость ходьбы, комфортная для вас.

## Бег

В отличие от ходьбы, в беге есть фаза полета. Приземляться следует на середину стопы. Движение осуществляется вперед, а не вверх. Представьте, что вас тянет за пояс тягач. Приземление на полотно должно быть мягким, словно вы двигаетесь по тонкому льду. Чтобы вычислить комфортную среднюю скорость бега, нужно к значению breakpoint, точки разлома, прибавить 1 километр в час, и получите комфортную скорость бега. Например, к скорости breakpoint, точки разлома техники ходьбы 6,8 километра в час, добавляем 1 и получаем среднюю скорость бега, равную 7,8 километра в час.

## Бег на улице

По интенсивности и энергозатратам бег на улице значительно отличается от движения на беговой дорожке. Соответственно, и результат получается другой. Давайте разберемся в том, что представляет собой бег на улице.

## Джоггинг

Весьма популярный вид бега, джоггинг, стал приобретать популярность в 70-х годах прошлого столетия. При таком простом виде бега спортсмену не нужно развивать высокую скорость, соответственно, не требуется сильного напряжения внутренних органов (сердце, печень, суставы и связки). Однако он очень полезен для организма в целом, потому что сжигает жир, тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышечный тонус, а также помогает снизить напряжение нервной системы.

Бег на твердой поверхности отличается от бега на беговой дорожке тем, что во втором случае спортсмен просто подпрыгивает вверх, а полотно дорожки двигается само, а в пер-



вом случае спортсмен будто проталкивает себя вперед, отталкиваясь от земли. Таким образом, при беге на улице в работу включается намного больше мышц. При этом, к сожалению, повышается и ударная нагрузка на межпозвоночные диски и коленные суставы. Смягчить это негативное воздействие можно благодаря правильной технике бега и подходящей экипировке.

## **Правильная техника бега**

При легком разминочном беге следует ставить на землю всю стопу, чтобы смягчить таким образом удар на коленный сустав и позвоночный столб. Нужно плавно, словно маятник, выносить вперед голень и мягко приземляться на поверхность земли. Вы должны чувствовать себя легким, парящим, а не взрывать землю, будто снаряд. В остальном техника бега трусцой не отличается от техники бега на беговой дорожке. Старайтесь сохранять ровное дыхание и следить за частотой сердечных сокращений. Если у вас нет портативного устройства для измерения пульса, ориентируйтесь на свое дыхание. Во время бега дышать нужно свободно через нос.

## **Экипировка**

Для бега вам понадобится «дышащая» одежда, чтобы тепло свободно выходило наружу, но при этом не охлаждались мышцы. Неплохо иметь кроссовки, предназначенные специально для бега; причем они должны быть на полразмера больше размера стопы, иначе можно травмировать пальцы и ногти. Обувь не должна сжимать ногу, чтобы происходило нормальное кровоснабжение голеностопа. Беговые модели кроссовок отличаются мягкой секционной подошвой – с перпендикулярными линиями для сгиба голеностопа – и хорошо вентилируемым пространством для свода стопы.

## **Болевые ощущения при беге**

В результате высокоинтенсивной нагрузки иногда появляется боль в правом боку, это результат сильного притока крови к печени. В этом случае необходимо сбавить темп, перейдя на ходьбу до полного исчезновения боли.

Резкая боль передней поверхности голени (или так называемая расколотая голень) возникает вследствие сильного «втыкания» ног в землю. Избавиться от этой проблемы можно только с помощью правильной техники бега, более мягкого приземления и выполнения растяжки голени перед пробежкой.

Онемение пальцев ног и посинение ногтей, как правило, случается из-за неправильно подобранной обуви.

Сильное повышение температуры тела, учащение пульса и общее недомогание обычно вызывает плохо вентилируемая, «недышащая» одежда, например термокостюм, и применение термомазей и поясов. Такая экипировка создает эффект «сауны», при этом организм теряет огромное количество жидкости и полезных минералов из мышц, наступает обезвоживание. А это приводит к чрезмерной нагрузке на сердце и судорогам. Мнимый временный эффект снижения веса может очень навредить здоровью.

Неприятный привкус железа во рту иногда возникает при резком снижении уровня глюкозы в крови и обезвоживании. Поэтому нужно периодически восполнять водно-солевой баланс, а перед тренировкой подкрепиться «медленными» углеводами.

Бег на свежем воздухе – лучшее лекарство от депрессии, поскольку обильное количество кислорода и выработка гормона счастья (эндорфина) во время физических нагрузок, можно

сказать, «проветривают» мозг, вследствие чего плохое настроение улетучивается и жизнь начинает сиять яркими красками.

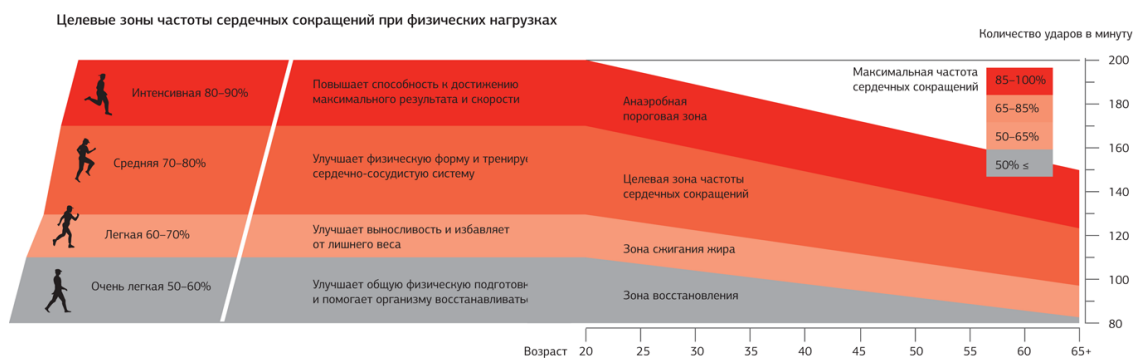


Рисунок размещен на сайте издательства: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/different-you/>.

## Эллиптический тренажер

В этом тренажере рычаг описывает эллипс, обеспечивая плавность движения. Различают эллиптические тренажеры с фиксированным плечевым поясом (корпус при движении остается неподвижным) и с подвижными рычагами нагрузки на мышцы рук и спины. На обоих типах установлен ряд программ с разными вариантами нагрузки на разные группы мышц. Большое достоинство этих тренажеров – безударная нагрузка на связочный аппарат и позвоночник, при этом что ее интенсивность может быть очень высокой. Вам не понадобится осваивать никакие дополнительные двигательные навыки, потому что тренажер сам задает амплитуду движения. Ваша задача – только решить, какие мышцы вы хотите проработать, и прикладывать усилия к рычагам.

Эллипсоид идеально подходит для людей, страдающих варикозным расширением вен. Кроме того, его можно использовать для профилактики заболеваний сосудов.

## Степпер

Этот тренажер повторяет движения подъема по ступенькам. Амплитуда на нем может меняться, как и степень давления на педали. Ходьба на степпере заставляет работать мышцы бедер и ягодиц, а также подключаются мышцы кора – это мышцы пресса и разгибающие мышцы спины. Однако заниматься на нем показано не всем. Категорически запрещено это людям с варикозным расширением вен, тромбофлебитом, сосудистыми кровоизлияниями. Нежелательно тренироваться на нем тем, у кого есть проблемы с сердечно-сосудистой системой. Не рекомендуется пользоваться им людям с травмами позвоночника, поскольку при движении педалей возникает небольшая динамическая нагрузка на позвоночный столб.

## Велоэргометры

Тренажеры этого типа подразделяются на горизонтальные и вертикальные. Биомеханика движения у обоих одинакова – описывающее круговое вращение. Различие заключается в посадке, положении корпуса. На горизонтальном тренажере корпус полностью опирается на его спинку, фиксируя межпозвоночные диски, что хорошо подходит тем, у кого болит спина. Вертикальный велоэргометр не фиксирует спину, а заставляет работать мышцы-стабилизаторы

туловища. Как и в предыдущих случаях, занятия на таких тренажерах противопоказаны людям с варикозным расширением и другими патологиями вен, поскольку при изгибе бедра и голени создается сильное пережатие вен и сосудов, что нагнетает сильное кровяное давление, из-за которого нездоровые стенки вен деформируются.

### **Гребной тренажер**

Этот функциональный тренажер имитирует движения академической гребли. Он заставляет работать практически весь мышечный корсет и глубокие мышцы. Однако на нем не следует тренироваться людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

### **Тренажер, имитирующий коньковый ход**

Тренажер такого типа отлично прорабатывает мышцы бедер и ягодиц. Бывают модели с подвижным и фиксированным плечевым поясом. Такой тренажер подходит для широкого круга людей, за исключением тех, у кого были травмы коленей.

Хочется отметить, что с каждым днем растет популярность разных устройств, позволяющих контролировать уровень нагрузок, который обычно измеряется в процентах, например: Garmin, Polar, Samsung, Fitbit, Jawbone, Nike и другие гаджеты. Они показывают количество пройденных вами шагов, градиент наклона дистанции, высоту над уровнем моря, артериальное давление, а также рекомендованную нагрузку и количество потребляемых калорий. Некоторые даже способны контролировать и анализировать ваш сон. Такое устройство – прекрасный мотиватор для начинающего, да и для продвинутого адепта фитнеса.

Я рассказал о самых популярных тренажерах, которые используются как в домашних условиях, так и в спортивных клубах. Фитнес-центры всегда разрабатывают ряд разных силовых и аэробных программ различной интенсивности. Очень важно детально ознакомиться с описанием предлагаемых тренировок. Как тренер могу сказать, что групповые программы вызывают мощный эмоциональный подъем. Помимо физических изменений в теле вы испытаете прилив сил и энергии, поскольку занятия проводятся под музыку с очень высоким темпом, что вызывает выброс адреналина. В довершение всего чувство команды и соперничество тоже делают свое дело. Ну и, конечно, очень важно выбрать хорошего инструктора, ведь он мотивирует, вдохновляет, дает надежду, а также контролирует, заставляет, хвалит, поддерживает и подбадривает. Он служит вам *примером*! Хороший тренер, помимо того что обладает необходимыми основными и инновационными знаниями в области фитнеса, должен еще и уметь вложить в сознание своих учеников основы здорового образа жизни. Конечно, это получается не у всех.

### **Mind body («Умное тело»)**

К этой категории тренировок относятся стретчинг (растяжка), пилатес, йога, бодибаланс. В ходе этих тренировок прорабатываются мышцы-стабилизаторы, укрепляются связки и суставы, повышается эластичность мышечных волокон, растягивается позвоночный столб (ежедневно испытывающий компрессионное давление), улучшается работа внутренних органов и обеспечивается эмоциональное равновесие и баланс. Даже профессиональные бодибилдеры уделяют внимание растяжке, поскольку благодаря ей мышцы приобретают красивую форму и меньше подвержены травмам. Выполнять такие упражнения рекомендуется 2–3 раза в неделю.

Совместная работа мозга и тела – неотъемлемая составляющая фитнеса. Искусство поддержания гармонии физического и духовного берет начало еще в Древнем Китае и Индии.

Сегодня многие профессиональные спортсмены занимаются не только с тренером в своем виде спорта, скажем боксе, теннисе или борьбе, и тренером по фитнесу, они обязательно проходят курс психологической подготовки со своим тренером-психологом, задача которого – научить спортсмена преодолевать психологическое давление и стресс. В наши дни каждый человек постоянно сталкивается со стрессовыми ситуациями, иногда даже больше, чем спортсмен на соревнованиях. С этим, по-моему, и связан рост популярности пилатеса, йоги, тайцзы и других видов психофизических тренировок.



## **Водная физкультура**

Физические упражнения, выполняемые в воде, не наносят вреда людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В воде отсутствует осевая нагрузка, из-за которой возникает излишнее давление на суставы и сухожилия. Такие упражнения разгружают сосуды при варикозном расширении вен. Водные занятия укрепляют нервную систему, поэтому хорошо подходят для восстановления после травм и операций. Пережить послеродовой период тоже легче, если выполнять упражнения в воде.

В современном фитнесе разработаны десятки различных программ тренировок как в силовом, так и в аэробном режиме, а также комплексы упражнений на расслабление и поддержание равновесия.



## Глава 9

### Дневник тренировок

Не важно, тренируетесь вы с персональным тренером или самостоятельно, я советую вам вести подробную аналитику своих занятий – дневник тренировок. В этом случае будет хорошо виден результат, как позитивный, так и негативный, и вы сможете понять, на какую систему (программу) организм реагирует и что следует подкорректировать. Кроме того, ведение дневника структурирует тренировочный процесс, учит быть дисциплинированным, придерживаться системы и не допускать явных ошибок. (Пример такого дневника – тренировочного плана на неделю – приведен в Приложении.)

Изложение на бумаге тренировочного плана, объема запланированных тренировок и контроля отдыха (восстановления) позволит вам лучше понять, как продвигается тренировочный процесс и на каком этапе пути к достижению успеха вы находитесь. Кстати, очень важно контролировать восстановление организма, потому что нередко, увлекшись любым тренингом – силовым или аэробным, – позабыв обо всем от прилива эндорфина, вырабатываемого организмом во время физических упражнений, мы забываем устраивать себе дни отдыха и еще больше наращиваем интенсивность. Иногда кураж и желание поскорее достичь цели побеждают здравый смысл, и тогда ваш поезд оказывается в перетренировочном депо, из которого потом приходится очень долго и трудно выбираться. При этом сводится на нет достигнутый успех.

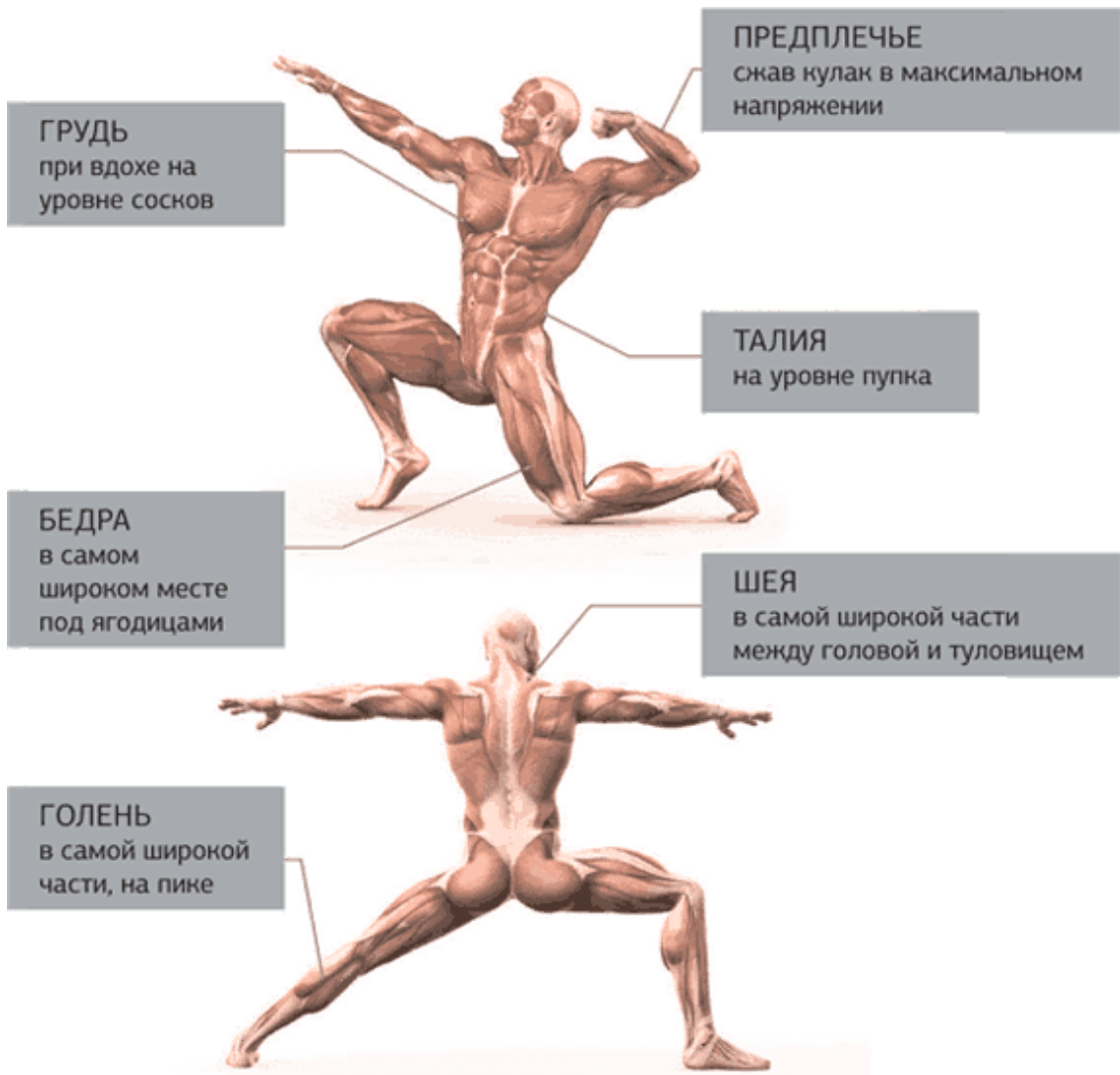
Подробный план макроцикла в тренировочном дневнике позволит вам избежать этого. Скрупулезное и методичное отношение к поставленной задаче – вот для чего вам нужно вести дневник!

В самом начале сделайте антропометрические замеры тела, учтите свои объемы и вес, чтобы в дальнейшем вам были видны любые достижения в тренировочном процессе.

**Антропометрические данные и результаты компонентного состава тела на анализаторе Tanita**

Показатели	Период			
	1-й месяц	2-й месяц	3-й месяц	4-й месяц
Вес в кг				
Индекс массы тела (вес : рост <sup>2</sup> )				
Окружность шеи				
Окружность груди				
Окружность талии				
Бедро (левое, правое)				
Голень (левая, правая)				
Бицепс (левый, правый)				
Предплечье (левое, правое)				
Процент жира				
Процент тощей массы тела				
Максимальное потребление кислорода				

Отмечайте в своем дневнике изменения компонентного состава тела, колебания веса и любые изменения антропометрических данных. Эти цифры тоже будут давать вам стимул к тренировкам. Вы можете адаптировать дневник к своим целям, чтобы вам было удобно вести записи.



Критерии оценки индекса массы тела (ИМТ)<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Не подходит для оценки данных спортсмена, так как мышечный корсет может быть принят за подкожную жировую прослойку.



Соотношение веса тела к квадрату роста



Критерии оценки содержания подкожного жира (в %)

Возраст	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
10–14	<11	11–16	16,1–21	>21,1
15–19	<12	12–17	17,1–22	>22,1
20–29	<13	13–18	18,1–23	>23,1
30–39	<14	14–19	19,1–24	>24,1
40–49	<15	15–20	20,1–25	>25,1
50–59	<16	16–21	21,1–26	>26,1
60–69	<17	17–22	22,1–27	>27,1
70–100	<18	18–23	23,1–28	>28,1



Возраст	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
10–14	<16	16–21	21,1–26	>26,1
15–19	<17	17–22	22,1–27	>27,1
20–29	<18	18–23	23,1–28	>28,1
30–39	<19	19–24	24,1–29	>29,1
40–49	<20	20–25	25,1–30	>30,1
50–59	<21	21–26	26,1–31	>31,1
60–69	<22	22–27	27,1–32	>32,1
70–100	<23	23–28	28,1–33	>33,1



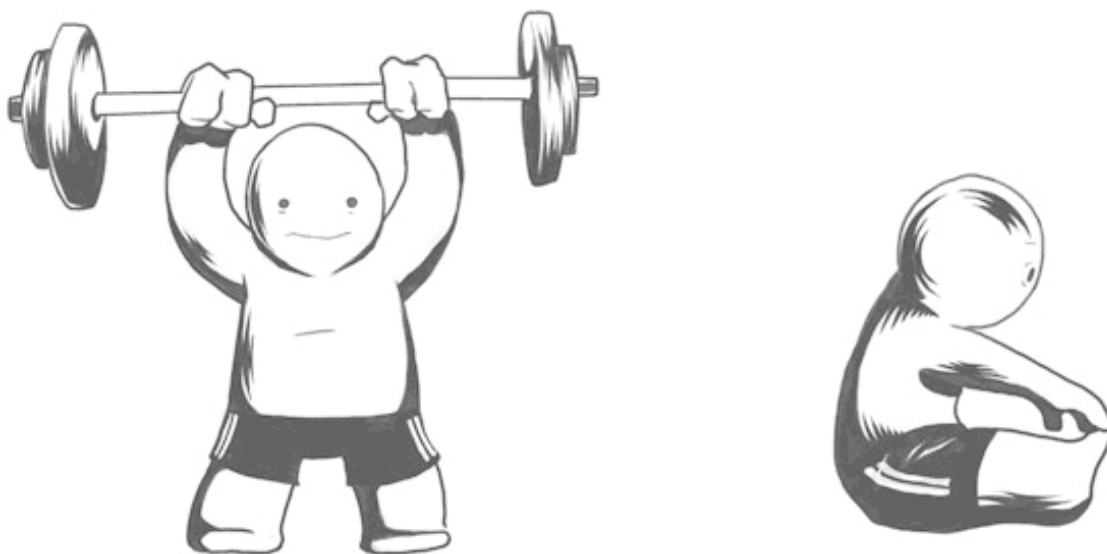
ПОКАЗАТЕЛИ									
ПЕРИОД	Вес, кг	Окружность шеи	Окружность груди	Окружность талии	Бедра (левое, правое)	Голень (левая, правая)	Предплечье (левое, правое)	% жира	% тощей массы тела
<b>Первый мезоцикл</b>									
1-й месяц									
2-й месяц									
3-й месяц									
<b>Второй мезоцикл</b>									
4-й месяц									
5-й месяц									
6-й месяц									
<b>Третий мезоцикл</b>									
7-й месяц									
8-й месяц									
9-й месяц									
<b>Четвертый мезоцикл</b>									
10-й месяц									
11-й месяц									
12-й месяц									
13-й месяц									

## Глава 10

### Тренировочный процесс

Теперь, когда вы обладаете базовыми знаниями о фитнесе, пришло время разобраться в плане тренировок для начинающих. Для начала рассмотрим первый мезоцикл, то есть силовые и аэробные тренировки, и самое главное – составим план питания на этот период. Наша программа универсальная, она подходит и мужчинам, и женщинам, людям без сердечно-сосудистых заболеваний, которые раньше не вели активный образ жизни или вернулись к физкультуре после долгого перерыва.

Перед началом тренировок необходимо пройти небольшое медицинское обследование, чтобы точно знать о возможностях своего организма. Дело в том, что первые тренировки иногда вызывают чувство эйфории, что может привести к желанию много заниматься и перегрузкам. Нужно определить пульс в состоянии покоя, пульс, допустимый для тренировок в зависимости от ваших целей (похудение или наращивание мышечной массы), артериальное давление. Очень важно для контроля результатов сделать замеры компонентного состава тела, определив процентное количество жидкости, тощей массы тела и жира, и провести антропометрические измерения частей тела. На первых тренировках большинство новичков задают вопрос: «Почему мой вес не снижается, а иногда даже увеличивается, ведь я правильно питаюсь и выполняю все необходимые физические упражнения?»





В начале тренировочного макроцикла мышцы начинают испытывать нагрузку, которой раньше на них не было, но при этом жидкость в них сохраняется. Помимо этого на движение стрелки весов влияет изменение компонентного состава тела. Первое время занятий расходуется подкожный жир как источник энергии, за счет чего увеличиваются в объеме клетки мышц, следовательно, меняется соотношение жировой прослойки к мышечной массе. Соответственно, антропометрические показатели улучшаются, мышцы увеличиваются в объеме, а жир, наоборот, уменьшается, но вес при этом может не меняться. Впрочем, это только вопрос времени.

Теперь разобьем тренировочную неделю на разные виды нагрузки:

понедельник – силовая тренировка;

вторник – аэробная сессия;

среда – упражнения на растяжку с предварительным разогревом;

четверг – отдых;

пятница – силовая тренировка;

суббота – аэробная сессия;

воскресенье – отдых.

## С чего начинается силовая тренировка?

*Разминка.* Никогда не стоит пренебрегать разминкой. Повышение температуры тела разогревает мышцы и суставы, делая их максимально эластичными, при этом снижается вероятность получения травмы. Выполняя упражнения, вы должны ощутить тепло, разливающееся по телу.

Выбирать кардиооборудование для разминки следует с учетом противопоказаний. Если вы страдаете варикозным расширением вен, выбирайте эллиптический тренажер или ходьбу на беговой дорожке, а при заболеваниях позвоночника – велоэргометр со спинкой (горизонтальный).

Интенсивность разминки, то есть скорости и усилий, зависит от показателей пульса, увеличенного на 50–70 процентов от максимально допустимой частоты сердечных сокращений.

А длительность разминки обычно составляет 10–15 минут. (См. [лист учета нагрузки](#) и [тренировочный план](#) в [Приложении](#).)

*Растяжка.* После разминки разогретые как следует мышцы необходимо растянуть. Различают три вида растяжки: статическую, динамическую и баллистическую.

При статической растяжке мышцы удерживаются 10–15 секунд в натянутом состоянии. К динамической растяжке прибегают спортсмены игровых и боевых видов спорта. При выполнении упражнений в движение вовлекаются подвижные части тела. При этом они выполняются с достаточно высокой скоростью и большой амплитудой, например разнообразные маховые движения и выпады. В баллистической растяжке используются резкие движения и рывки. Однако такой тип растяжки чреват травмами соединительных тканей.

Кроме того, растяжка считается пассивной, если ваши расслабленные мышцы растягивает тренер или партнер по тренировке, и активной, если упражнения на растяжку вы выполняете сами.

*Основной силовой комплекс.* Итак, как мы уже говорили, все упражнения выполняются на тренажерах с заданной амплитудой. Начинать необходимо с проработки самых крупных мышц: ноги, спина, грудь. Выполняйте от 1 до 3 подходов по 8–15 повторений в каждом. Рабочий вес подбирайте с учетом того, что заключительные три повторения выполняются с заметным усилием. После каждого повторения не забывайте первое время выполнять растяжку проработанной мышцы.

Не забывайте следить за пульсом. На данном этапе изменение пульса не должно превышать 60–75 процентов от максимально допустимой частоты сердечных сокращений.

## **Первая силовая тренировка**

Все упражнения выполняются на тренажере. На вашей первой силовой тренировке я рекомендую выполнять следующие упражнения:

- ЖИМ НОГАМИ НА ПРЕСС-МАШИНЕ.
- ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА ШИРОКИМ ХВАТОМ К ГРУДИ.
- ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ (ПОДЪЕМ КОРПУСА).
- ЖИМ ОТ ГРУДИ.
- ЖИМ ОТ ПЛЕЧ.
- ПОДЪЕМ НОГ.
- СКРУЧИВАНИЯ.

## **Жим ногами на пресс-машине**

Это базовое упражнение для ног. Оно прорабатывает переднюю поверхность и бицепс бедра и ягодицы. При его выполнении задействованы два сустава: тазобедренный и коленный, и нет осевой нагрузки на позвоночник.

Примите исходное положение. Ваши опорные точки – грудной и поясничный отделы; ягодицы плотно прижаты к тренажеру. Стопы стоят параллельно. Все связки – голеностоп, колено и плечевой сустав – должны быть расположены на одной линии. Втяните живот. Дышите грудью. Центр нажима переносите на пятки.

Выполняйте движение поступательно. Платформа опускается за два счета вниз. Бедром касаясь ребер, на счет один выполняйте жим. При этом и бедра, и колени во время всего движения параллельны друг другу. В нижней фазе (эксцентрическое сокращение) между бедром и голенью нужно держать угол 90 градусов. Во время эксцентрического растяжения бедра (когда платформа движется вниз) делайте вдох всей грудной клеткой, а во время концентрического сокращения – выдох.

При выполнении этого упражнения часто допускают следующие ошибки:

- блокировка (полное выпрямление) коленного сустава;
- подъем одной из опорных точек;
- сведение ног во время жима и задержка дыхания.

Все эти ошибки могут быть следствием неправильно подобранного веса.

### **Упражнение 1. Жим ногами на пресс-машине**

- ДЕЛАЙТЕ НАЖИМ НА ПЯТКИ.
- ДЕРЖИТЕ ПРЯМОЙ УГОЛ (90 ГРАДУСОВ) МЕЖДУ БЕДРОМ И ГОЛЕНЬЮ.
- НЕ ВЫПРЯМЛЯЙТЕ ПОЛНОСТЬЮ ГОЛЕНЬ.
- ДЕРЖИТЕ СПИНУ ПРИЖАТОЙ К ТРЕНАЖЕРУ.



### **Вертикальная тяга широким хватом к груди**

Это базовое упражнение для широчайшей мышцы спины. Эффект синергии создается с помощью заднего пучка дельтовидных мышц, бицепса, нижней части трапецевидной и ром-

бовидной мышц. При выполнении упражнения задействованы два сустава: плечевой и локтевой.

Итак, примите исходное положение. Упираясь бедром в фиксаторы ног, садитесь по направлению к оси нагрузки – под рабочий гриф тренажера, чтобы трос виртуально проходил через вашу макушку. Ширина хвата на рабочем грифе должна быть такой, чтобы в нижней фазе, при опущенном грифе и максимальном сокращении широчайшей мышцы спины, предплечья были параллельны друг другу. Большой палец при этом обхватывает гриф.

При первом движении слегка отводите корпус назад и максимально опускаете лопатки вниз, сводя их друг к другу. К концу движения лопатки должны встретиться на позвоночной линии, создавая мышечный корсет для грудного отдела позвоночника.

В этом упражнении отличный помощник – двуглавая мышца плеча, или бицепс. Фаза сокращения сопровождается мощным выдохом и выполняется на один счет, а вот фаза растягивания выполняется медленнее, на два счета. Следите за тем, чтобы в верхней точке руки полностью не выпрямлялись, иначе при следующем повторении будет излишне загружен локтевой сустав.

При выполнении этого упражнения часто допускаются такие ошибки, как раскачивание во время тяги и резкое бросание грифа вверх. Это свидетельствует о неправильно выбранном рабочем весе. А быстрое онемение предплечья может быть следствием недостаточно сильного сжатия грифа кистью.

## **Упражнение 2. Вертикальная тяга широким хватом к груди**

- НЕ БЛОКИРУЙТЕ ЛОКОТЬ.
- ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ НАЧИНАЙТЕ СО СВЕДЕНИЯ ЛОПАТОК.
- НЕ ОТКЛОНЯЙТЕ СПИНУ НАЗАД.
- МАКСИМАЛЬНО СВЕДИТЕ ЛОПАТКИ.
- ДЕЛАЙТЕ ПОЛНЫЙ ВЫДОХ.



## Гиперэкстензия

Это упражнение для мышц – «разгибателей» спины, дополнительно участвуют ягодичные мышцы и бицепс бедра. Задействуются два сустава: тазобедренный и межпозвоночные сочленения.

Вначале следует отрегулировать высоту тренажера таким образом, чтобы его край совпадал с линией изгиба корпуса.

Примите исходное положение. Голеностоп зафиксируйте на валике как точку опоры. Мышцы пресса должны быть напряжены, лопатки слегка сведены, руки согнуты в локтевых суставах, голова продолжает позвоночную линию.

Не округляя спины, плавно опускайте корпус на два счета, делая при этом вдох, и поднимайте на один счет с выдохом. Поднимайте туловище до прямой линии с бедром, ни в коем случае не допускайте перегиба позвоночника назад. Фиксируйте взгляд на одной точке прямо перед собой, чтобы избежать головокружения.



### Упражнение 3. Гиперэкстензия

- СКОНЦЕНТРИРУЙТЕ ВЗГЛЯД НА ОДНОЙ ТОЧКЕ И СМОТРИТЕ НА НЕЕ НЕ ОТРЫВАЯСЬ.
- СОЖМИТЕ ЯГОДИЦЫ.
- СДЕЛАЙТЕ ВЫДОХ.
- ПОДНИМАЙТЕ КОРПУС ДО ПРЯМОЙ ЛИНИИ С БЕДРОМ.
- ПРИ ПОДЪЕМЕ ДЕРЖИТЕ СПИНУ РОВНО, НЕ ОКРУГЛЯЯ.
- СДЕЛАЙТЕ ВДОХ.



### Жим от груди

Это базовое упражнение для тренировки грудных мышц, в нем участвуют также трицепс и передний пучок дельтовидных мышц. В упражнении задействованы локтевой и плечевой суставы.

Высоту сиденья необходимо отрегулировать таким образом, чтобы проекция рабочего грифа приходилась на середину груди.

Примите исходное положение. Ширина хвата должна обеспечивать максимальное включение грудных мышц, это достигается за счет параллельного расположения предплечий в ниж-

ней точке. Большой палец обхватывает гриф. Опорными точками служат голова, грудной отдел спины и крестец. Стопы должны быть прижаты к полу.

Жим от груди выполняется на один счет, при этом делается выдох – это концентрическая фаза. Эксцентрическая фаза выполняется на два счета со вдохом. Не рекомендуется блокировать (полностью выпрямлять) локтевой сустав.

Держите лопатки максимально сведенными, а грудную клетку раскрытой. Не выводите дельтовидные мышцы вперед. Выполняя упражнение, старайтесь контролировать опорные точки.

### **Упражнение 4. Жим от груди**

- ДЕРЖИТЕ ЛОКОТЬ ПАРАЛЛЕЛЬНО ПОЛУ, ЧУТЬ ДАЛЬШЕ УРОВНЯ СПИНКИ.
- ГРУДНАЯ КЛЕТКА ДОЛЖНА БЫТЬ РАСКРЫТОЙ.
- СДЕЛАЙТЕ ВДОХ.
- НЕ БЛОКИРУЙТЕ ЛОКОТЬ.
- СДЕЛАЙТЕ КОНЦЕНТРИЧЕСКИЙ ВЫДОХ.
- МАКСИМАЛЬНО СОКРАТИТЕ ГРУДНУЮ МЫШЦУ.



## **Жим от плеч**

Это базовое упражнение для проработки дельтовидных мышц. Трицепс и часть груди играют в нем роль помощников. В упражнении задействованы два сустава: локтевой и плечевой.

Нужно отрегулировать высоту сиденья таким образом, чтобы проекция рабочего грифа тренажера проходила через ось нагрузки, в данном случае через плечевой сустав.

Примите исходное положение. Следите за тем, чтобы в нижней точке выполнения упражнения при параллельных предплечьях ширина хвата была оптимальной. Опирайтесь на грудной отдел спины, крестец и стопы, которые должны быть плотно прижаты. Чтобы избежать травм и не расслаблять рабочие мышцы, не допускайте полного выпрямления локтевого сустава в верхней точке.

Концентрическая фаза упражнения сопровождается выдохом. В эксцентрической фазе (при опускании грифа) следите за тем, чтобы рабочие веса не соударялись, так как в момент их соединения нагрузка сводится к нулю и, соответственно, коэффициент полезного действия минимален.

### **Упражнение 5. Жим от плеч**

- НЕ БЛОКИРУЙТЕ ЛОКТИ В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ, ПОСТОЯННО ДЕРЖИТЕ МЫШЦЫ В НАПРЯЖЕНИИ.
- В КОНЦЕНТРИЧЕСКОЙ ФАЗЕ ДЕЛАЙТЕ ВЫДОХ.
- ДЕРЖИТЕ СПИНУ ПРИЖАТОЙ К ОПОРЕ.
- В НИЖНЕЙ ПОЗИЦИИ ДЕРЖИТЕ ЛОКОТЬ ЧУТЬ НИЖЕ УРОВНЯ ПЛЕЧ.
- В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ ДЕЛАЙТЕ ВДОХ.



## Подъем ног

Это упражнение прорабатывает прямую мышцу живота, акцент делается на нижнем отделе пресса. Поднимать ноги необходимо под небольшим углом в тазобедренном и коленном суставе. Чтобы выполнять движение было легче, можно уменьшить рычаг, согнув ноги в коленном суставе под углом 90 градусов.

Примите исходное положение. Контролируйте положение плечевого пояса, не давая туловищу провалиться вниз. Держите плечи опущенными, образуя высокую трапецию. Несколько округлив спину, прижмите поясницу к спинке тренажера.

На один счет поднимите ноги выше горизонтали, делая при этом мощный выдох. На два счета плавно опустите ноги, делая одновременно глубокий вдох. Ноги опускайте не до прямой линии с корпусом, остановитесь чуть выше: это обеспечит прижатие поясницы и исключит нагрузку на нее.

При выполнении большинства упражнений спина в области поясницы должна сохранять естественный изгиб (лордоз), за исключением упражнений на тренировку мышц пресса.

Здесь следует несколько округлить поясницу: выведя таз вперед. В этом случае прямая мышца живота слегка сокращается, а остальное движение полностью проработает пресс, не травмируя при этом поясницу.

## Упражнение 6. Подъем ног

- ПРИПОДНИМИТЕ КРЕСТЕЦ ВВЕРХ.
- КОНТРОЛИРУЙТЕ ДВИЖЕНИЕ БЕДЕР ПО ВСЕЙ ТРАЕКТОРИИ, ИЗБЕГАЯ ИНЕРЦИИ.
- СТАРАЙТЕСЬ НЕ ВЫВОДИТЬ БЕДРА ЗА ЛИНИЮ КОРПУСА, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАМАХА.
- С ВЫДОХОМ ПОДНИМИТЕ НОГИ ЧУТЬ ВЫШЕ ГОРИЗОНТАЛИ.



## **Скручивания**

Это упражнение направлено на проработку прямой мышцы живота, упор делается на середине и верхе брюшного пресса. В движении участвует тазобедренный сустав и межпозвоночные сочленения. В зависимости от модели тренажера усилие распределяется между прессом и руками.

Примите исходное положение. Держите спину круглой, не распрямляя полностью корпус, чтобы мышцы пресса постоянно находились в напряжении. Между подбородком и грудью оставьте небольшой зазор. Следите за тем, чтобы мышцы шеи не были скованны, но контролируйте их положение. Каждое скручивание выполняется с выдохом и в более быстром темпе, чем растягивание.

### **Упражнение 7. Скручивания**

- СДЕЛАЙТЕ КОНЦЕНТРИЧЕСКИЙ ВЫДОХ И ПОЛНОЕ СОКРАЩЕНИЕ ПРЯМОЙ МЫШЦЫ ЖИВОТА.
- СОВЕРШАЙТЕ ПОДЪЕМ С ОКРУГЛЕННОЙ СПИНОЙ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ НАГРУЗКУ НА МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ СПИНУ.
- ПРИ КАСАНИИ СПИНОЙ СКАМЬИ ПРЕСС НА КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ВЫКЛЮЧАЕТСЯ ИЗ РАБОТЫ, ПОЭТОМУ НЕ РАЗГИБАЙТЕ СПИНУ ПОЛНОСТЬЮ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ПРЕСС В ПОСТОЯННОМ НАПРЯЖЕНИИ.



## Заминка

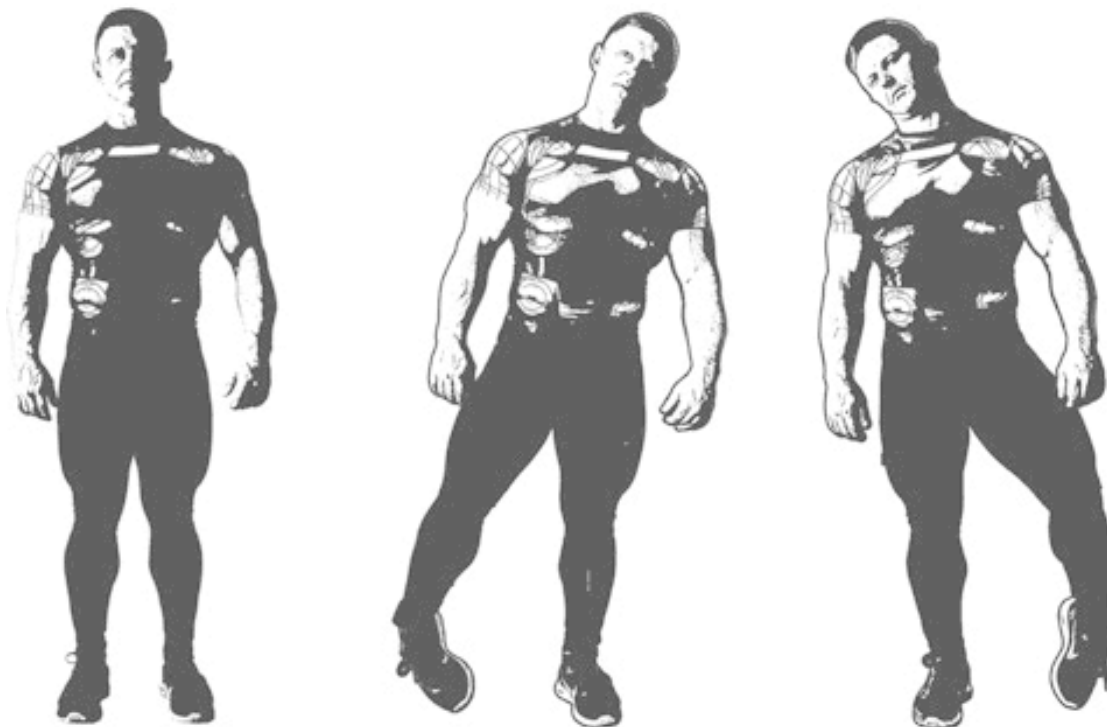
Теперь пришло время выполнить упражнения на заминку, чтобы расслабиться, выровнять дыхание, пульс и эмоции, а также потратить запасы подкожно-жировой клетчатки. Не забывайте: первые 20 минут вы тратили энергию, расходуя гликоген. Поскольку в течение часа вы активно тренировались, теперь ваш пульс и температура тела повышены. В этот момент создается так называемое углеводное окно, и, если сейчас не подпитывать себя углеводами, можно эффективно сжигать подкожный жир. Заминка проводится на любом кардиотренажере в аэробном режиме. Пульс поддерживается на отметке 60–75 процентов от максимально допустимой частоты сердечных сокращений. (См. также [лист учета нагрузки](#) и [тренировочный план в Приложении](#).)

## Функциональный тренинг

Иногда нет возможности тренироваться в тренажерном зале или на спортивной площадке. Тут на выручку приходит функциональный комплекс упражнений как замена силовому тренингу на тренажерах, который тоже нужно включить в расписание тренировочного процесса, поскольку проработку глубоких мышц, развитие координации и контроля над мышцами может дать только функциональный тренинг. Простой комплекс, который как спортивное оборудование использует собственные рычаги тела и бытовые предметы интерьера, не позволит

вам выпасть из тренировочного процесса, если вы находитесь вдалеке от любимого зала и тренера, поддержит боевой тонус и спортивный дух.

Начнем с «золотого правила» любого тренинга – с *разминки*. Ее цель – разогрев суставно-связочного аппарата и мышц. Хорошо проведенная разминка служит залогом успешной тренировки. На этот раз основой разминки станет динамическая и баллистическая растяжка.



Выполняйте наклоны головы вправо-влево, одновременно совершая круговые вращения голеностопом. Делайте их не торопясь, в среднем темпе, без резких движений в течение тридцати секунд в одну и в другую сторону. Почувствуйте, как тепло постепенно растекается по мышцам.

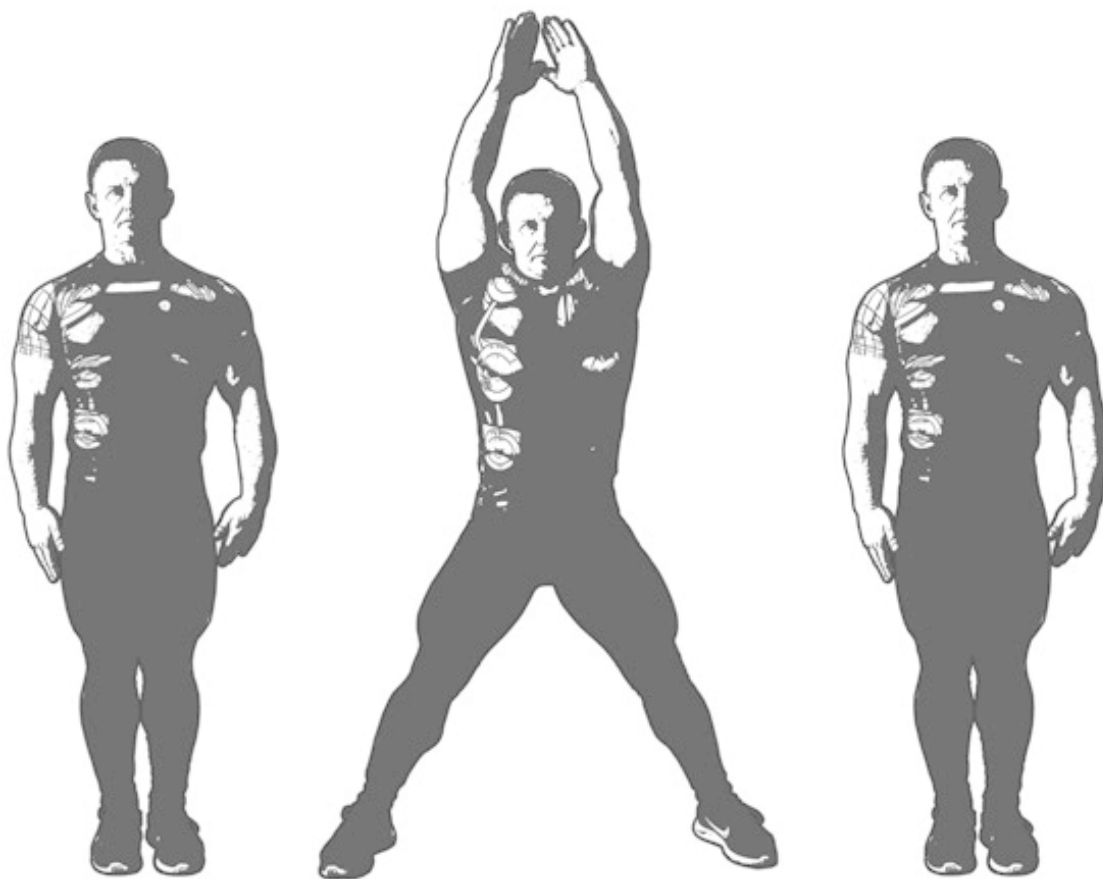
Маршируйте на месте, одновременно совершая вращательные движения плечевого сустава назад и вперед. Выполните 15 повторений назад и 15 вперед. Шагайте на носках, не поднимая бедра высоко. Дышите ровно.





### **Jumping jack**

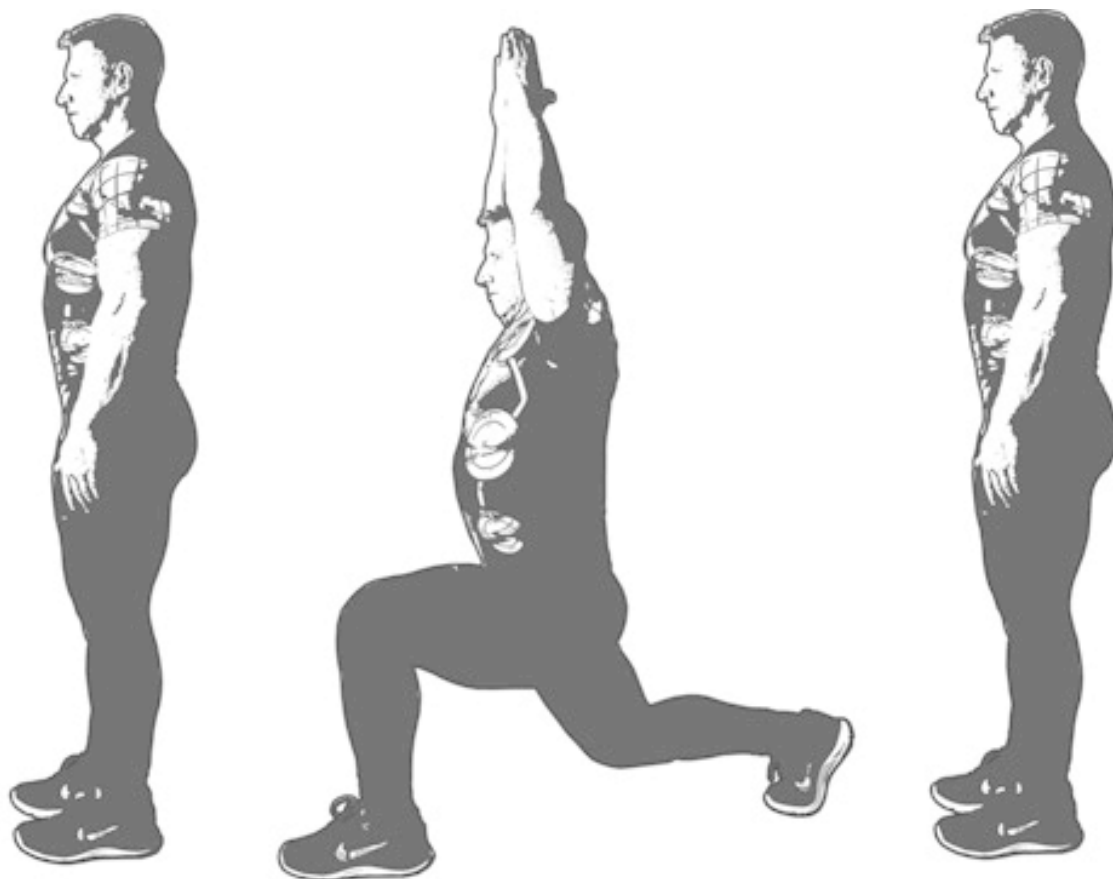
Почувствуйте себя практически невесомым на носках. На выдохе подпрыгните высоко вверх. В прыжке разведите ноги в стороны, одновременно поднимая руки вверх. Совершите обратное движение, сводя ноги вместе так же, в прыжке. Не задерживайте дыхание. Выполните 15–20 повторений.



### **Split jack**

При выполнении этого упражнения повышается температура тела и растягиваются крупные мышцы.

Попеременно прыжком делайте выпады ногами, одновременно поднимая руки вверх. Старайтесь, чтобы колено не выходило за линию стопы. Не «врезайтесь» в пол, выполняйте упражнение мягко. Выполните 20 повторений.

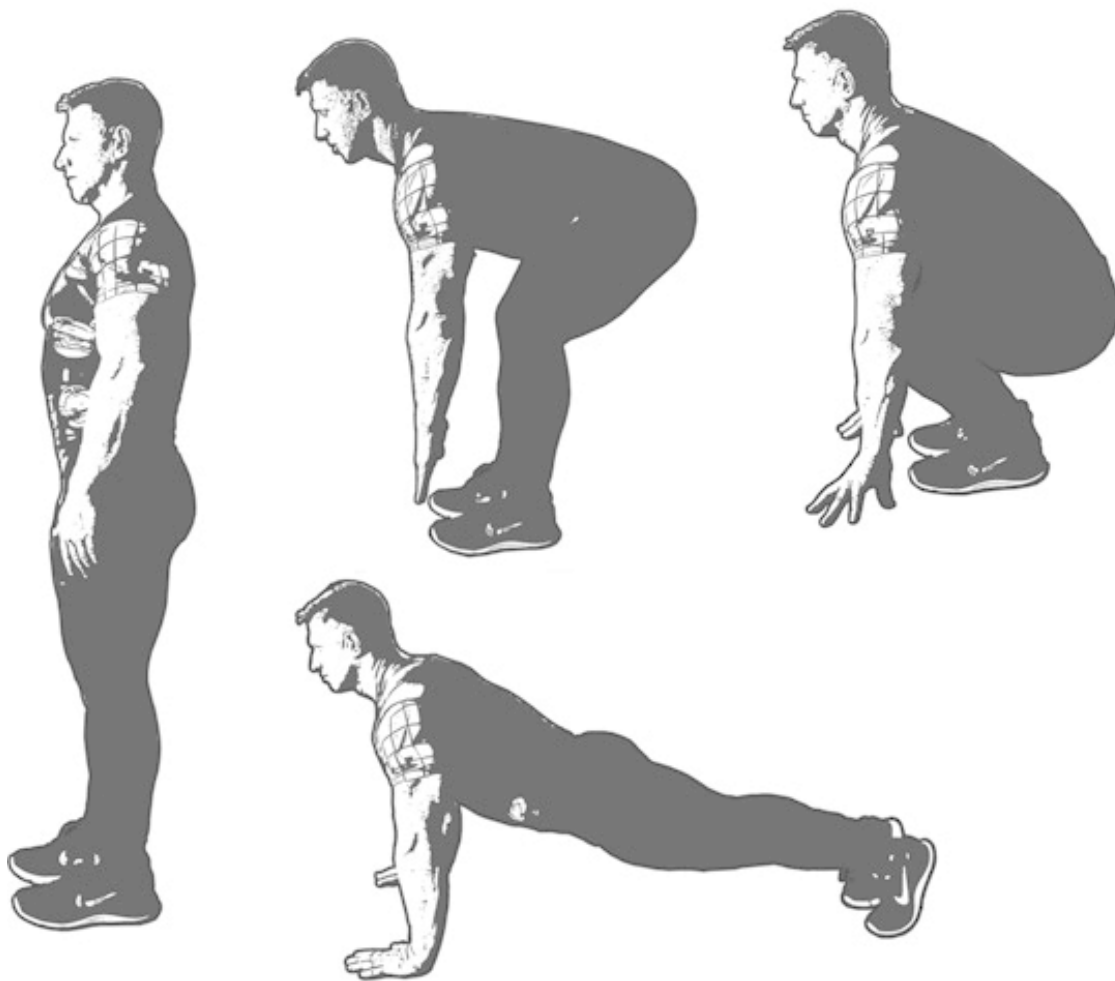


### **Squat trusts**

Выполните комплекс из пяти последовательных движений.

Из положения стоя на слегка согнутых ногах примите положение сидя. Опираясь и перенося центр тяжести на руки, быстрым движением перейдите в положение упор лежа. Повторите движение в обратной последовательности. Выполните 15 повторений.

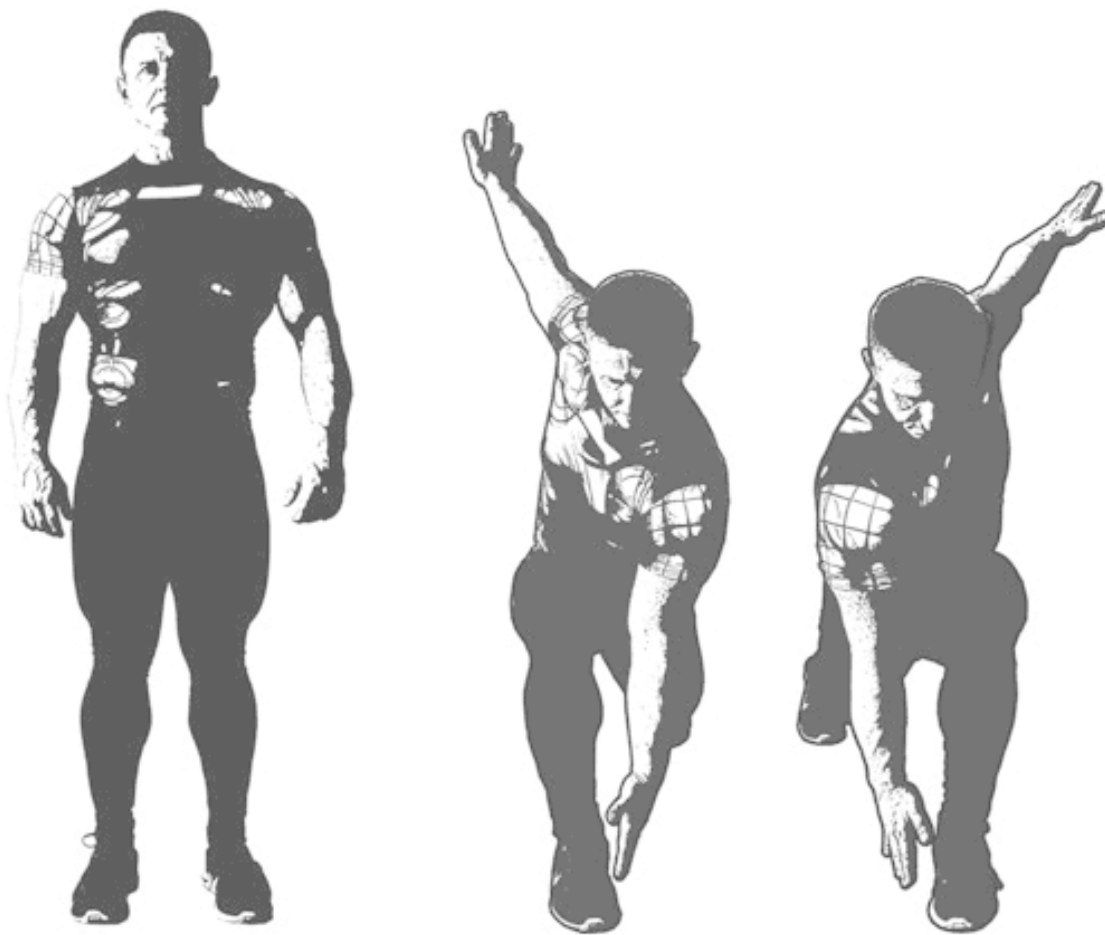
Это упражнение повысит пульс и задаст тонус. Для повышения интенсивности можете добавить пружинистый прыжок в положении стоя.



### **«Мельница в прыжке»**

Это упражнение позволяет повысить эластичность межпозвоночных соединений и коленных суставов.

Выполните контролируемый мягкий прыжок с выпадом, одновременно делая мах рукой к противоположной стопе. Ваши движения должны напоминать вращение лопастей мельницы. С точки зрения координации это сложное упражнение, но стоит вам один раз «поймать» траекторию движений, и в дальнейшем уже мышечная и координационная память сделают свое дело. Совершите 20 перекрестных выпадов.



## **Реверсионный выпад**

Это упражнение разминает мышцы, расположенные вдоль позвоночной линии, одновременно растягивая мышцы ног.

Выполните поворот корпуса с поднятыми руками. Держите средний темп. Поскольку движение производится в нескольких плоскостях, его выполнение требует повышенного внимания. Скорость может только навредить правильной технике.



### «Ласточка»

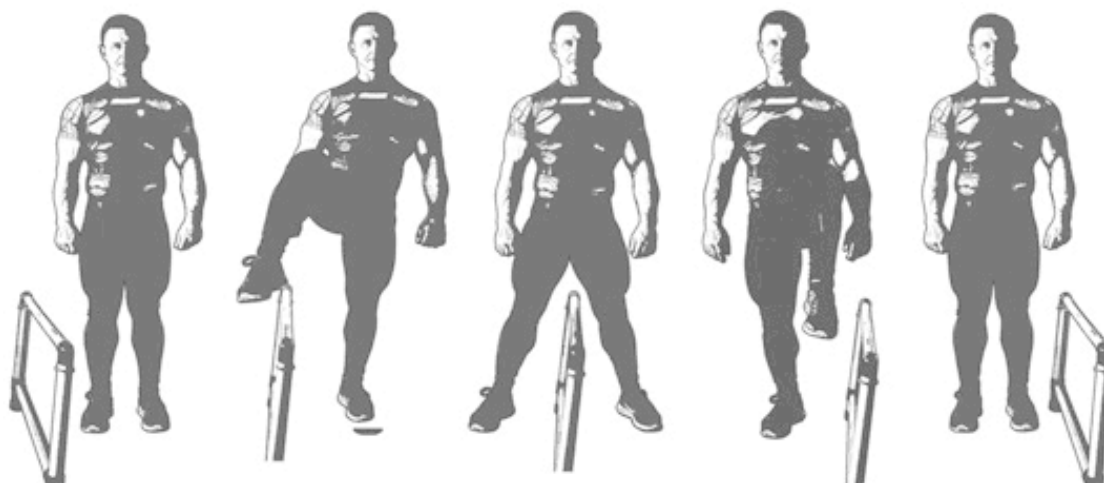
Стоя на одной ноге, наклоните туловище вниз и одновременно разведите руки в стороны. Балансируйте на одной ноге. Вернитесь в исходное положение. Выполните пять наклонов для каждой ноги.



Попеременно динамически подтягивайте колено к груди, прижимая бедро к животу. Выполните 10 подъемов каждой ногой.



Выполните 10 повторений перешагивания через барьер попеременно каждой ногой.



Следующий силовой комплекс прорабатывает самые крупные мышцы тела.

## **Приседания (Squat)**

Упражнение тренирует мышцы ног, квадрицепс и бицепс бедра, икроножные мышцы. При выполнении используются три разных вида постановки стопы.

1. Задача – проработать квадрицепс и приводящие мышцы бедра. Стойте прямо, стопы развернуты под углом 45 градусов. Выполняйте плие-приседание, держа руки над головой.

2. Задача – проработать квадрицепс и бицепс бедра, ягодичные мышцы. Поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Выполните приседание.

3. Задача – проработать квадрицепс, фасции и бицепс бедра, ягодичные. Стопы держите вместе, колени соединены. Выполните приседание.



## Техника приседаний

При всех видах постановки стоп центр тяжести смещается на пятки, при этом нагрузка приходится на бицепс бедра и ягодичные мышцы. Колени следует держать слегка согнутыми, поскольку они амортизируют нагрузку. Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении упражнения в пояснице сохранялся естественный прогиб и мышцы пресса постоянно были в тонусе.

Первое движение при выполнении приседания – отведение таза назад и опускание до уровня бедер параллельно полу. Очень важно контролировать коленный сустав: колено не должно выходить за переднюю линию стопы, иначе создается дополнительная нагрузка на связки, но КПД на мышечные волокна не увеличится. Почему нужно опускаться до уровня бедер параллельно полу? При неполном приседе основная нагрузка приходится на квадрицепс, который и так достаточно нагружен в повседневной жизни. А вот бицепс бедра в большинстве случаев испытывает недостаточную нагрузку.

Возвращаясь в исходное положение, не допускайте полного выпрямления колен. В этот момент мышцы расслаблены, а значит, снижается интенсивность тренировки.

В фазе растяжения мышц делайте глубокий вдох, а при сокращении – выдох.

В верхней точке выполнения упражнения в работу включается еще одна группа мышц – мышцы голени. Таким образом, при подъеме вверх становитесь на носки, чтобы сократились ягодичные мышцы.

## Отжимания

Упражнения на отжимание выполняются для проработки грудных мышц, участвуют также дельтовидные мышцы и трицепс. Есть несколько вариантов этого упражнения.

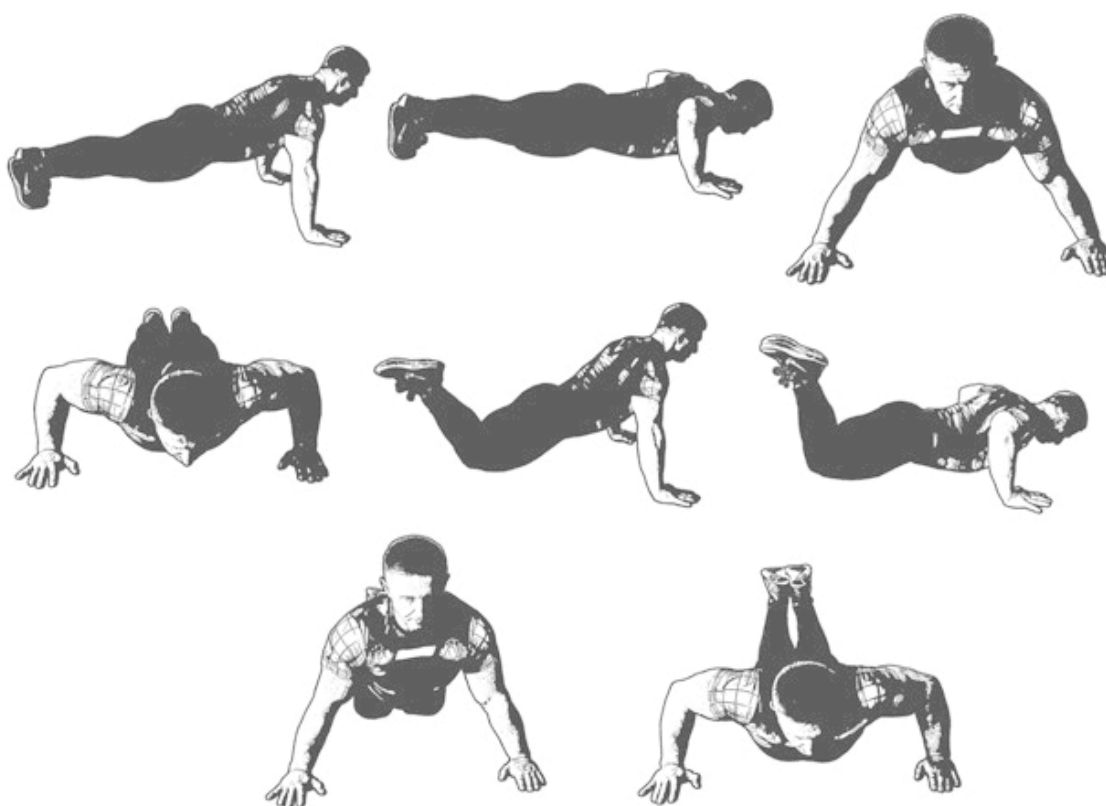


Исходное положение – руки чуть шире ширины плеч. Линия нагрузки проходит через середину грудной (рабочей) мышцы. Бедро, корпус и голову следует держать на одной линии, также контролируйте мышцы кора (мышцы пресса и мышцы – разгибатели спины).

### **Техника отжиманий**

При эксцентрическом движении (растягивании) вниз плавно опускайтесь, делая вдох, не касаясь телом пола. При концентрическом движении (сокращении) делайте выдох. Старайтесь не терять контроль над локтевым суставом, то есть полностью не выпрямлять и не блокировать его. Следите за тем, как сокращаются мышцы груди и насколько активно помогают в этом дельтовидные мышцы и трицепс.

В упрощенном варианте выполняются те же движения, но вместо опоры на стопы вы опираетесь на колени. Соответственно, рычаг нагрузки уменьшается и выполнять упражнение становится легче.



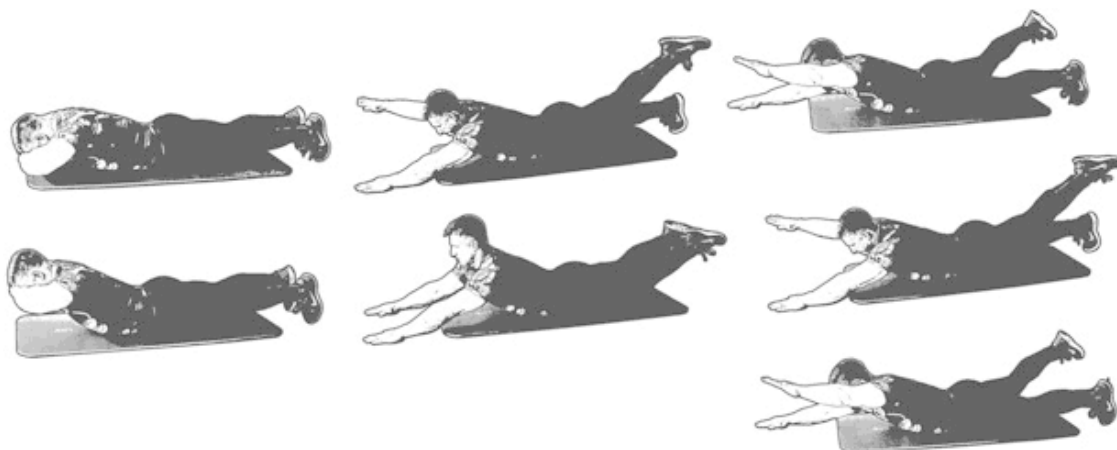
### **Проработка шейно-воротникового, грудного и поясничного отделов спины Упражнение 1**

Эти упражнения бывают нескольких уровней сложности.

Лежа на полу на животе (корпус неподвижен), с концентрическим выдохом поднимайте правую ногу и левую руку, сокращая мышцы ягодиц. При этом происходит сокращение мышц шейно-воротникового и поясничного отделов спины. Выполните несколько повторений. До завершения серии повторений не касайтесь рабочими рычагами опоры. Теперь поменяйте стороны.

Зафиксируйте стопы. Согнув руки в локтях, опустите лоб на ладони. Сокращая мышцы на выдохе, поднимайтесь вверх, максимально сжимая ягодицы в верхней точке выполнения упражнения. Сделайте несколько повторений. Старайтесь оставаться на весу и не касаться руками пола.

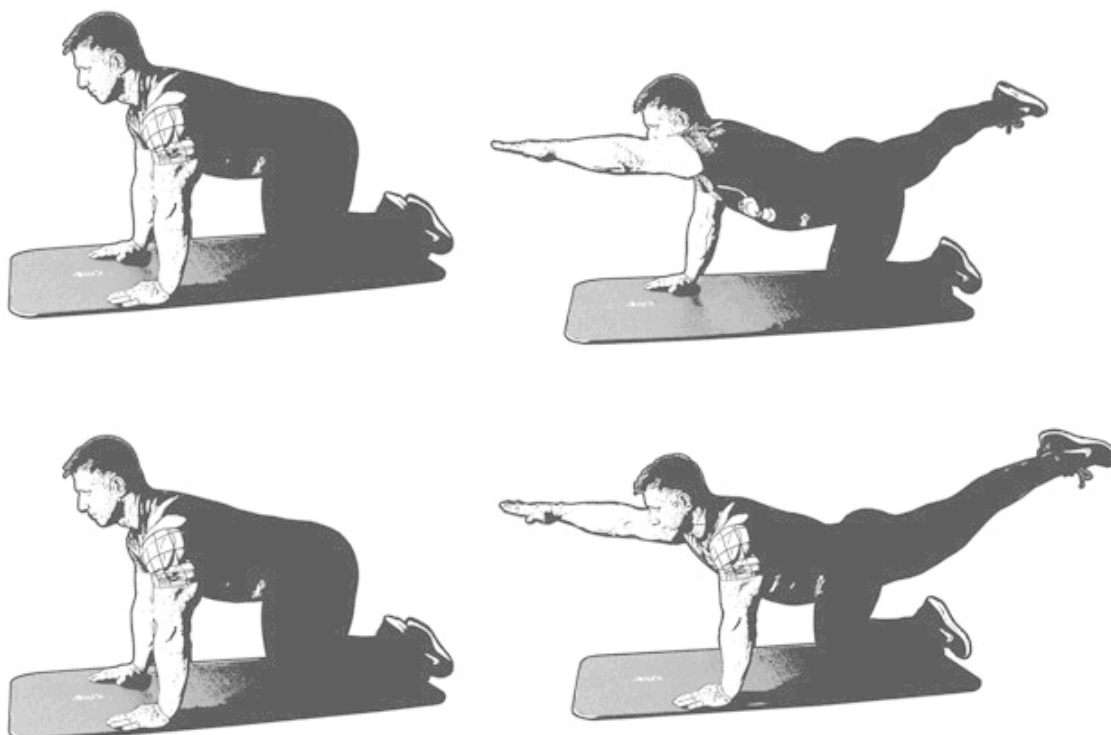
В облегченном варианте выполняются те же движения, но руки при этом можно держать на полу и поднимать корпус, немного помогая себе руками.



## Упражнение 2

При выполнении этого упражнения прорабатываются мышцы грудного отдела спины и глубокие мышцы-стабилизаторы.

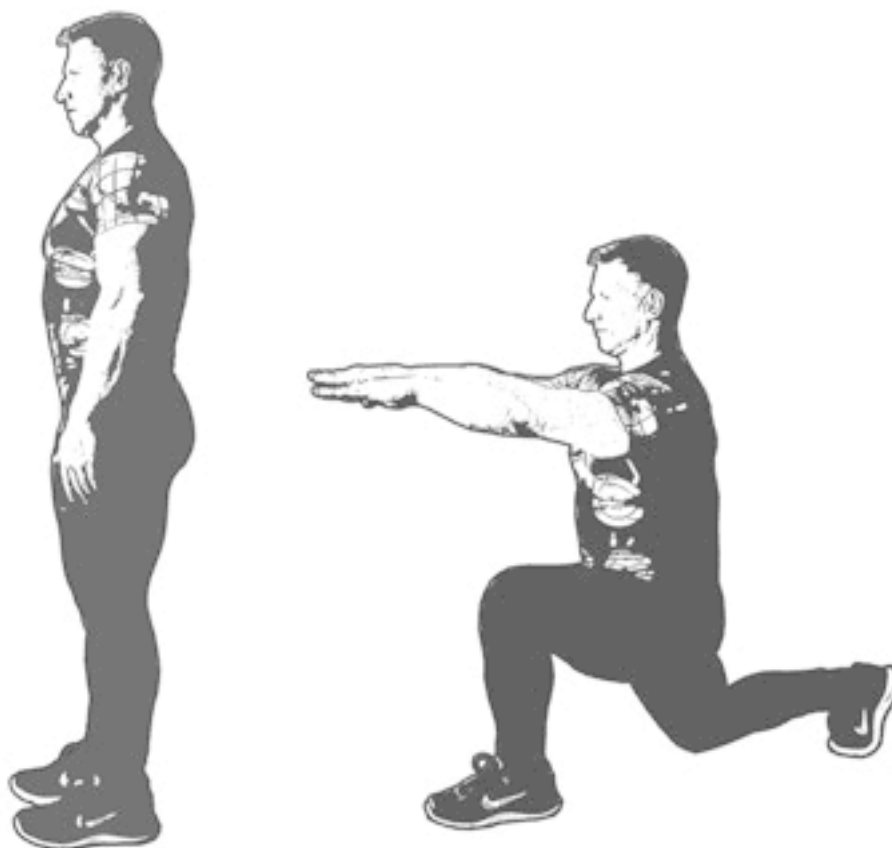
Примите исходное положение: стоя на коленях и опираясь на руки. Выполняйте одновременно разгибание правого бедра и голени, вынося левую руку вперед. В этом положении отведите локоть в сторону, приводя лопатку к линии позвоночника и описывая при этом полукруг. Одновременно верните бедро в исходное положение. Повторите упражнение с левой стороны.



## Проработка ягодичных мышц Выпады

Чтобы хорошо проработать ягодицы и квадрицепс бедра, при выполнении выпадов таз максимально опускайте вниз, ниже линии колена. Это позволит бицепсу максимально растянуться.

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, центр тяжести смещен на пятки, колени слегка согнуты, руки перед собой. На вдохе отведите бедро назад, по той же траектории опускаясь вниз. Следите за тем, чтобы колено впереди стоящей ноги не выходило за переднюю линию стопы. Поднимаясь вверх, сделайте выдох, опираясь на пятку опорной ноги. При выполнении упражнения старайтесь сохранять равновесие и при подъеме не касаться отведенной ногой пола. Повторите упражнение несколько раз.



## Подъем таза

Это упражнение прорабатывает мышцы ягодиц и бицепс бедра.

Лежа на спине, согните ноги в коленях, центр тяжести переместите на стопы, поднимите носки вверх. Со всей силой давя на пятки, поднимайте таз вверх до линии бедер и туловища. В верхней точке выполнения упражнения сильно сожмите ягодицы и сделайте выдох. Опустившись вниз, сделайте вдох, не касаясь ягодицами пола.

В более сложном варианте это упражнение можно выполнять убрав одну точку опоры – например, подниматься сначала на одной ноге, затем на другой.



## **Проработка мышц рук (Трицепс и дельтовидные мышцы) Отжимания спиной от опоры**

Держите руки на ширине бедер, а ноги (в зависимости от уровня физической подготовки) прямыми (сложный вариант) или согнутыми в коленях (простой вариант).

### **Техника отжиманий**

Практически скользя спиной вдоль опоры, сгибайте руки в локтях, одновременно делая вдох. Не отводите сильно локти в стороны. На выдохе поднимайтесь вверх, сокращая трицепс.



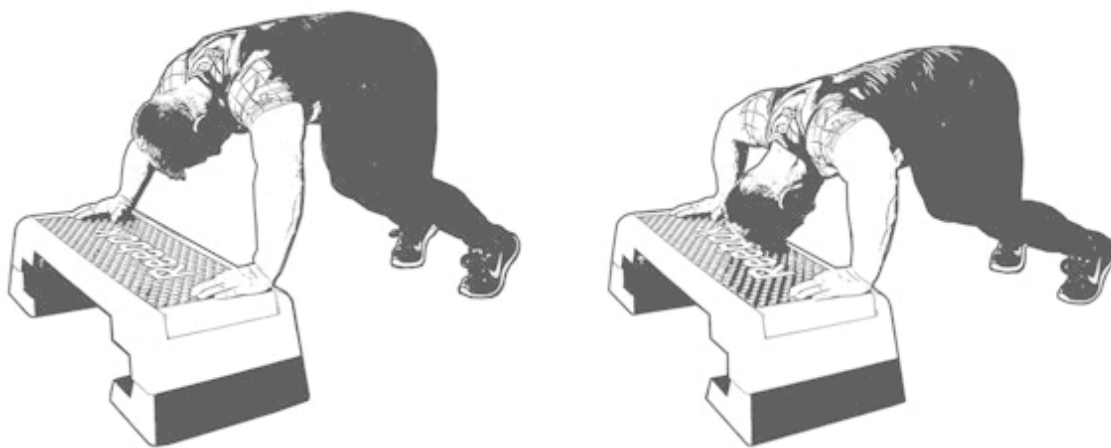
## **Отжимания головой вниз**

Это упражнение прорабатывает дельтовидные мышцы.

Примите исходное положение, поставив руки узким хватом и опустив голову на опору. Таз отведен назад, колени слегка согнуты.

### **Техника выполнения**

Плавно сгибайте руки в локтях. Туловище опустите под опору вниз. Тело при этом служит отягощением для дельтовидных мышц и трицепса. Сделайте небольшую паузу и с силой поднимитесь вверх, оттолкнувшись руками от опоры.

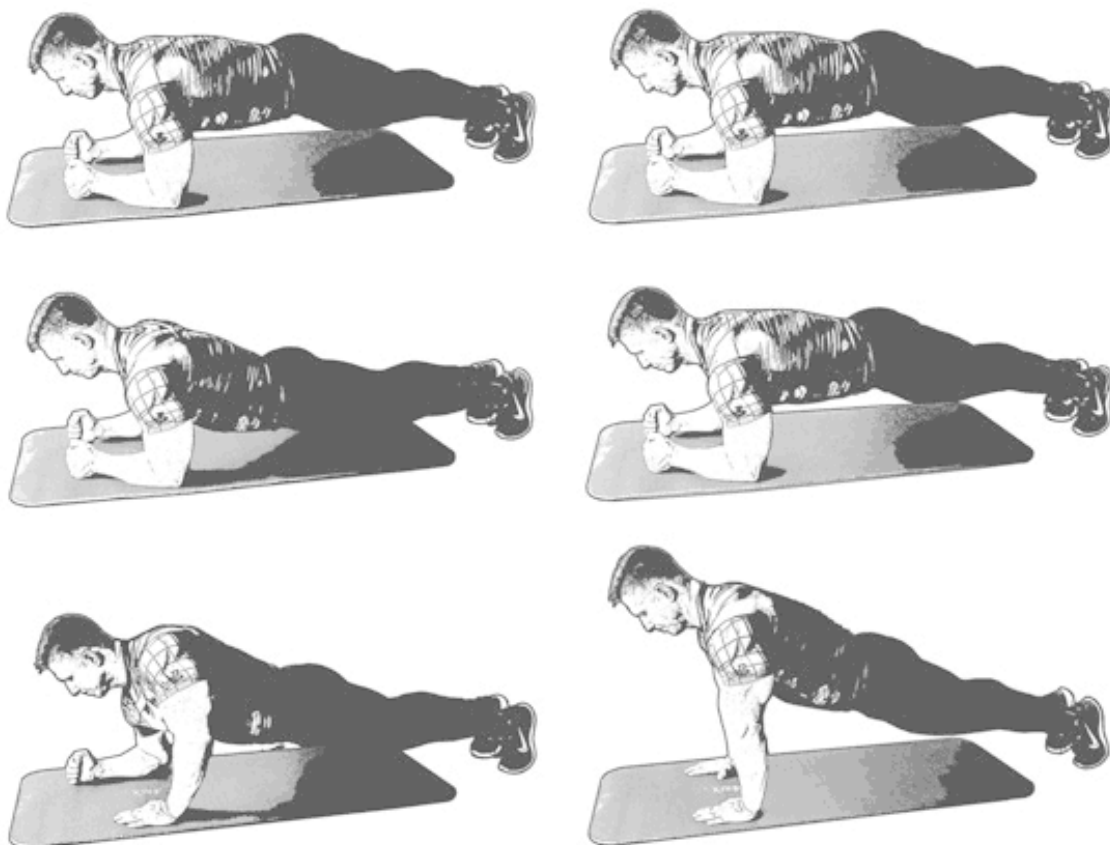


## **Проработка мышц пресса (Прямая мышца живота)**

Примите исходное положение, стоя на локтях, согнутых под прямым углом.

Сохраняйте одну линию между бедром и корпусом. Плавно делая вдохи и выдохи, напрягайте пресс. Далее опускайте таз вниз на выдохе, не касаясь пола. На вдохе поднимайтесь вверх. Сделайте несколько повторений.

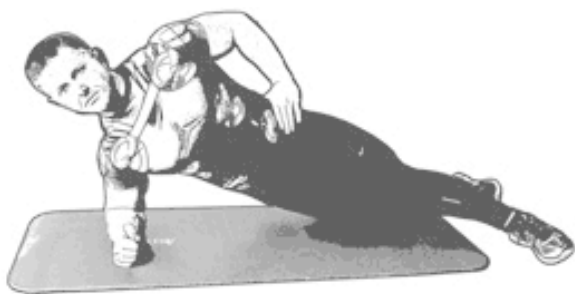
Вернитесь в исходное положение и, перенеся опору с локтевого сустава на запястье, поднимайте тело вверх. Выполните несколько повторений разными руками.



### **Межреберные и косые мышцы живота**

Стоя на правом локте и упираясь стопами в пол, примите такое положение, чтобы между бедром и корпусом образовалась прямая линия. Вторую руку держите на поясе. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и затем начинайте выполнять наклоны вниз и вверх, добавив скручивания вовнутрь.

Во время скручивания свободную руку пронесите в подмышечную впадину опорной руки и с выдохом поднимитесь вверх. Повторите упражнение на другую сторону.



## Аэробные упражнения

Между силовыми тренировками необходимо вставлять аэробные сессии. В создании отрицательного баланса калорий (количество потребленных калорий меньше потраченных) вам помогут тренировки на любых кардиотренажерах с частотой сердечных сокращений 60–75 процентов от максимально допустимой. При выборе тренажеров не забывайте о противопоказаниях!

Основная задача – провести 20-минутную тренировку с заданным интервалом пульса и технически правильным выполнением упражнений. Аэробные занятия избавят вас от лишнего веса, так как во время них подкожный жир используется как источник энергии. Лучшее время для таких тренировок – утренние часы, когда уровень глюкозы на нуле, а новые углеводы еще не поступали в организм.

Чтобы избежать адаптации к нагрузкам, лучше всего менять тренажеры в течение недели, а также использовать различные интервальные тренировки, установленные в программном обеспечении спортивного оборудования.

Ни в коем случае не надевайте разрекламированные по телевидению костюмы с эффектом сауны! Термокостюмы не позволяют телу охлаждаться, из-за чего кровь густеет, а сердце страдает от лишней нагрузки. Такая тренировка приносит больше вреда, чем пользы. Мнимое снижение веса, которое показывают весы, – это не что иное, как временная потеря воды, которая быстро восстанавливается в организме.

## Глава 11

### Питание и тренировочный процесс

#### Зачем нужны пищевые добавки

Во время тренировочного процесса питание играет огромную роль. Для уменьшения объема подкожно-жировой клетчатки тренировка должна быть среднеинтенсивной. За два часа до силовой тренировки следует съесть небольшое количество углеводов, чтобы в первые минуты занятий резко не понизился уровень глюкозы в крови.

Очень часто новички после 10–15 минут тренировки чувствуют резкое недомогание, тошноту и головокружение, потому что их организм еще недостаточно тренирован, а количества энергии, получаемой за счет подкожного жира, не хватает для работы мышц. Собственно говоря, в этот момент с человеком может случиться гликемический обморок. Если во время тренировки вы почувствовали первые симптомы приближающегося обморока, нужно сразу же принять глюкозу в виде аскорбинки или сладкого чая.

По инерции в течение часа после тренировки организм тратит калории, температура тела остается повышенной, продолжается потоотделение. Этот промежуток времени условно называется «углеводным окном»: запасы глюкозы в мышцах и печени исчерпаны, энергия расходуется из подкожно-жировой клетчатки. Сейчас следует подпитать мышцы белком и клетчаткой.

К сожалению, в современных продуктах становится все меньше питательных веществ и все больше различных искусственных химических соединений. Например, если разрезать яблоко сорта алма-атинский апорт, мы увидим, что при взаимодействии железа с кислородом фрукт окрашивается в темный цвет. На привезенных из-за границы яблоках признаки окисления долгое время незаметны. Сегодня в любом пищевом продукте – от молока до мяса – содержится очень большое количество антибиотиков и консервантов. Кроме того, в зависимости от возраста человека не все вещества усваиваются организмом. Поэтому нужно подкармливать себя дополнительными питательными веществами, витаминами и минералами в виде пищевых добавок. А когда в вашем расписании значится фитнес, вводить в рацион пищевые добавки просто необходимо, поскольку жизненные процессы ускоряются и организм нуждается в усиленной подпитке полезными веществами.





## Витамины

**Витамин А** участвует в окислительно-восстановительных процессах организма и формировании костей и зубов, способствует правильному обмену веществ, замедляет процесс старения и улучшает зрение. Источником витамина А являются: рыбий жир, печень, сливочное масло, яичные желтки, молоко. Суточная потребность взрослого человека составляет в среднем 900 микрограмм (мкг).

**Витамин В1** влияет на углеводный обмен. Недостаток этого витамина сказывается на усвоении углеводов и становится причиной образования токсичных веществ. Много витамина В1 содержится в горохе, овсяной и гречневой крупах, орехах. Суточная потребность взрослого человека составляет до 1,5 мг.

**Витамин В2** помогает усвоению белка в организме, участвует в поглощении кислорода клетками кожи, способствует росту ногтей и волос, улучшает зрение, благотворно влияет на пищеварительный процесс. В организм поступает в основном с мясными и молочными продуктами.

**Витамин В5** участвует в производстве гормонов и жировом обмене, способствует усвоению других витаминов. Суточная потребность взрослого человека составляет до 6 мг. Содержится в горохе, гречневой и овсяной крупах, печени, молоке.

**Витамин В6** играет одну из главных ролей в обмене веществ, нормализует работу центральной нервной системы. Содержится в твороге, зеленых листовых овощах, бобовых и злаковых культурах, капусте, картофеле. Суточная потребность взрослого человека составляет до 2 мг.

**Витамин В12** напрямую влияет на рост мышц, поскольку участвует в белковом обмене и кроветворении, активизирует энергетический обмен, поддерживает функцию нервных клеток спинного мозга, управляющих мышечной функцией. Содержится в продуктах животного происхождения, таких как печень, говядина, курица, рыба, творог, а также в сое и морской капусте.

**Витамин С** – мощный антиоксидант. Он участвует в обменных процессах, защищает организм от последствий стресса, повышает сопротивляемость к инфекциям, обладает противовоспалительными свойствами. Содержится в цитрусовых, зеленых листовых овощах, капусте, смородине, болгарском перце, помидорах и яблоках. Суточная потребность взрослого человека составляет около 600 мг.

**Витамин D** – эффективный антиоксидант из группы биофлавоноидов, которые предохраняют клетки нашего организма от разрушительного воздействия свободных радикалов, предотвращая старение и нарушение иммунитета. Витамин D также участвует в процессе усвоения кальция и фосфора, необходимых для нормальной работы мышц. Его недостаток приводит к снижению силовой выносливости, а образуется витамин в организме под воздействием солнечных лучей.

**Витамин РР** влияет на обменные и окислительно-восстановительные процессы в организме. Содержится в говяжьей печени, яйцах, брокколи, картофеле, помидорах, пророщенной пшенице и других продуктах. Суточная потребность взрослого человека составляет около 20 мг.

**Витамин Е** защищает клетки от разрушения свободными радикалами, участвует в синтезе гормонов, в частности тестостерона, поддерживает иммунитет, обеспечивает нормальное функционирование мускулатуры тела, с его помощью регулируется белковый обмен. Повышенные дозы витамина обычно назначаются в современном спорте в периоды ударных тренировок для предотвращения утомляемости. Содержится в растительных маслах, орехах, зеле-

ных листовых овощах, злаках, печени, молоке, сое. Суточная потребность взрослого человека составляет до 10 мг.



## Минералы

**Железо** участвует в образовании гемоглобина – белка, который переносит кислород в разные участки тела. Содержится в мясе и рыбе, яйцах, присутствует в продуктах растительного происхождения, но плохо усваивается из них. Суточная норма взрослого человека составляет в среднем 8 мг.

**Калий** участвует в процессе водно-солевого обмена, регулирует кислотно-щелочной баланс крови. Принимает участие в передаче нервных импульсов, поэтому его недостаток вызывает мышечные судороги. Содержится в бобовых культурах, помидорах, картофеле, бананах. Суточная потребность взрослого человека составляет в среднем 2–3 грамма.

**Натрий** участвует в белковом обмене, поддерживает водный баланс, транспортирует аминокислоты, глюкозу. Содержится в столовой соли. Суточная норма взрослого человека составляет 1500 мг.

**Кальций** необходим для нормальной работы сердца, пищеварительной и мышечной систем. Укрепляет кости, участвует в сокращении мышц. Больше всего кальция содержится в молочных продуктах, зелени, орехах. Суточная норма для взрослого человека составляет 1000 мг.

**Магний** участвует в формировании костной ткани, необходим для нормальной работы мышечной и нервной систем. Минерал применяется для профилактики остеопороза, повышения работоспособности, защиты почек от формирования камней. Содержится главным образом в пшеничных отрубях, фасоли, орехах, кунжутном семени, финиках. Суточная норма для взрослого человека составляет 420 мг.

**Цинк** участвует в углеводном обмене и синтезе гормонов, в частности тестостерона, поддерживает иммунитет, улучшает обмен веществ. Содержится в основном в злаковых культурах и молочных продуктах. Суточная потребность взрослого человека составляет 11 мг.

**Селен** обладает антиоксидантными свойствами, повышает иммунитет, защищает от онкологических заболеваний. Содержится в помидорах, чесноке, кукурузе, пивных дрожжах.

**Йод** необходим организму для нормального функционирования щитовидной железы, которая, как известно, является главным органом обменных процессов. Содержится в морской капусте, морепродуктах, яйцах.

## Пищевые добавки

Как уже говорилось, из-за неполноценности и низкого качества продуктов питания для поддержания организма в хорошем состоянии следует прибегать к пищевым добавкам. Особенно важно правильное питание в процессе интенсивных тренировок, когда происходит большой расход питательных веществ.

**Белковый протеин** – органическая пищевая добавка в виде молочного белка; есть также протеин из сои и яичного белка. В ней содержится полный состав быстро усваивающихся аминокислот, которые участвуют в укреплении и росте мышечных клеток. Добавку хорошо использовать для подпитки мышечных клеток, чтобы при корректировке веса за счет правильного питания и тренировок они не разрушались. Современные протеиновые напитки максимально обогащены не только аминокислотами, но и витаминно-минеральными комплексами. Есть несколько видов протеиновых добавок: сывороточный изолят и казеиновый концентрат, которые отличаются степенью расщепления и всасывания.

**Гейнер** – белково-углеводная добавка, обогащенная витаминами и минералами. Гейнер снабжает организм большим количеством калорий белковой основы. В одном таком напитке может содержаться до трех тысяч калорий. Рекомендуются в основном спортсменам с очень высоким уровнем метаболизма (хардгейнеры), которым не хватает калорий, получаемых из обычной пищи.

Незаменимое натуральное природное вещество **креатин** предназначен для увеличения силы и объема мышечных клеток. Добавка накапливает воду в мышцах, уменьшает выделение молочной кислоты и ускоряет восстановление мышц после тяжелых тренировок.

**ВСАА** – комплекс из трех незаменимых аминокислот, которые не синтезируются в организме и служат строительным материалом для мышц. Добавка восстанавливает мышечную ткань, выводит токсины и подавляет секрецию кортизола – гормона стресса, что позволяет с новыми силами приступать к тренировке.

**Жиросжигатели, или термоджеттики**, предназначены для уменьшения объема подкожного жира за счет стимулирования жировых клеток, которые превращаются в энергию. Существует много разных видов жиросжигателей – от простого L-карнитина до мощных смесей, содержащих кофеин, экстракт зеленого чая, ананаса, таурина и других. Термоджеттики повышают температуру тела, ускоряют метаболизм, но вызывают множество побочных эффектов, таких как тахикардия, депрессия, повышенное потоотделение и вымывание минералов.

**Аргинин** улучшает кровоснабжение сосудов, соответственно, увеличивается содержание кислорода в мышцах. При этом снижается усталость и повышается работоспособность.

Антиоксидант **бета-каротин** укрепляет иммунную систему, поддерживает здоровое зрение.

**Бромелайн** – натуральное средство для похудения, которое препятствует отложению жиров, регулирует белковый и углеводный обмен, способствует процессу пищеварения, расщепляет жиры.

Незаменимая аминокислота ***L-триптофан*** регулирует настроение и снижает уровень стресса, способствует восстановлению организма и нормализует сон.

Аминокислота ***L-тирозин*** помогает избавиться от усталости и повышает выносливость.

Аминокислоты ***глюкозамин*** и ***хондроитин*** укрепляют ткань связок и суставов.

*Осторожно:* перед тем как начать принимать витамины, минералы и пищевые добавки, следует проконсультироваться с врачом. Возможны противопоказания.

## Заключение

### Знания и систематичность

Итак, теперь вам знакомы основы рационального питания и правильных тренировок. Используя эти знания, вы можете окунуться в мир фитнеса и начать оттачивать свою фигуру. Основа успеха, на мой взгляд, складывается из двух составляющих: знаний и систематичности.

Знания, необходимые для начала занятий, у вас есть, поэтому советую теперь узнать больше о фитнесе и правильном питании. Персональный тренер, литература, интернет станут для вас источниками информации. Например, некоторые телеканалы знакомят зрителей с программами фитнес-тренировок, среди них: «Живи» ([jv.ru](http://jv.ru)), интернет-порталы «Зожник» ([zozhnik.ru](http://zozhnik.ru)) и другие. Кроме того, множество материалов знаменитых гуру фитнеса можно найти на Youtube. Будьте в курсе всех новых достижений в фитнесе, пробуйте новые методики и разработки.

Первое время ваше тело будет реагировать на физические упражнения легко и быстро. Подтянутся мышцы, первый толчок к уменьшению веса станет заметен не только вам, но и окружающим, и комплименты дадут дополнительную мотивацию для дальнейших побед. На этом этапе вам не захочется останавливаться на достигнутом, вы будете стремиться ко все большему изменению. Далее включится процесс адаптации и возможно небольшое «плато» – приостановка результата. Вот здесь и пригодятся знания, они послужат инструментами для новых побед. Организм адаптируется к нагрузкам, и придется «шокировать» его новыми тренировочными программами и режимами. Помните важный момент: перед введением новых комплексов взвешивайте разумность их применения с точки зрения знания основ фитнеса и правильного питания. Вы, должно быть, помните, что не все программы подходят разным людям. Вначале, когда вы только начнете правильно питаться и тренироваться, вас будет сопровождать не только позитивный настрой, возможны и разочарования, и приступы лени. В какой-то момент вы задумаетесь, нужно ли вам это вообще? Значит, пришло время вознаградить себя. Да, да, да! Именно вознаградить – например, купить себе новую спортивную форму. Тренироваться нужно так, чтобы было приятно смотреть на свое отражение в зеркале, чтобы вы чувствовали себя комфортно и наслаждались занятиями. Попробуйте сменить имидж, прическу. Пусть эти изменения настраивают вас на победы. Используйте всевозможные гаджеты, чтобы не скучать во время аэробных тренировок. Прослушивание музыки или аудиокниг сделают это время увлекательным и незаметным.

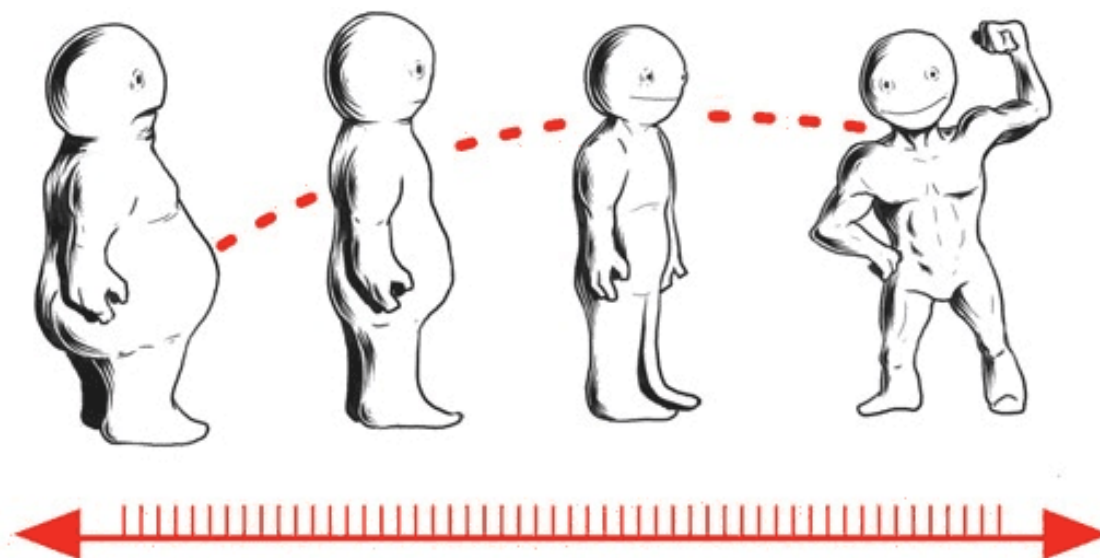
Многие клиенты рассказывают о том, что не один раз пытались измениться и начинали тренироваться, но, к сожалению, каждый раз бросали, не добиваясь результатов. В чем причина? Дело в том, что большинство людей неправильно оценивают свою ситуацию. Например, один мой клиент, мужчина 45 лет, никогда не занимавшийся фитнесом, два десятка лет проработал в офисе, постоянно испытывая сильный стресс. При росте 170 сантиметров он весит 130 килограммов. Гиподинамия, стресс, калорийная и жирная пища, алкоголь, курение – все эти вредные факторы с годами дают о себе знать. В таком возрасте начинают беспокоить болезни внутренних органов, и страх за свое здоровье обычно приводит людей в фитнес-клуб.

«Мне нужно срочно, месяца за три, похудеть килограммов на сорок. Я купил абонемент в ваш фитнес-клуб за огромные деньги и заплачу за инструктаж. Помогите мне похудеть поскорее!» – говорит мужчина, вдохновленный на победы. И ведь он действительно планирует за месяц-другой сбросить эти 40 килограммов. Ему кажется, что, расставшись с крупной суммой денег, он просто «обречен» на успех в изменении форм тела. Но когда во время первой беседы рассказываешь о том, что ему предстоит правильно питаться и тренироваться, поменять образ жизни, он пугается. Он ведь настроился потерпеть пару часиков в спортзале и пару

дней поголодать, и все будет хорошо – в конце концов, был же у него лет...надцать назад опыт в детской школе бокса! На самом деле деньги, которые он заплатил за клубную карту и услуги тренера, – это плата за знания и возможность без травм, качественно откорректировать свое здоровье, а не за волшебство. Эмоции и желание мгновенно похудеть *заслоняют здравый смысл!* Я привел вам типичный пример того, как люди, неверно оценивая положение вещей, не способны оценить, сколько труда им придется вложить для достижения цели. Мой клиент до 45 лет думал, что придет в зал и быстренько подтянется – другие ведь могут, значит, сможет и он! Но, столкнувшись с реалиями трудоемкой и эмоционально сложной работы, скорее всего, он отступит. Вероятность позитивных изменений снижается вместе с надеждой отлично выглядеть и хорошо себя чувствовать.

Бесспорно, надо ставить перед собой большие цели, но осознавать пути их достижения, да и не бояться предстоящих трудностей тоже очень важно. Постарайтесь относиться к этому иначе. Фитнес должен стать неотъемлемой частью вашей жизни, как утренний душ, завтрак и сон. Нужно *выработать привычку* к двигательной активности. вспомните, как родители говорили вам о необходимости чистить зубы два раза в день, и это переросло в привычку. Точно так же нужно приучиться заниматься фитнесом. А начать можно с малого, чтобы у вас не возникало чувств усталости и разочарования. Но, помните, заниматься придется каждый день. Ваше тело скоро привыкнет и уже не сможет обходиться без движения. Постепенно вы поднимете планку, основываясь на базовых знаниях о фитнесе. Каждый день давайте себе 15–30 минут легкой физической нагрузки, и в течение 21 дня это войдет в привычку, станет частью вашей жизни. Очень важно не перестараться, потому что чрезмерная нагрузка может свести на нет все ваши усилия. Вы должны выходить с занятий фитнесом с легким чувством недотренированности и эйфории, чтобы хотелось возвращаться в зал снова и снова. Пусть привычка будет причиной ваших первых результатов, зато потом она перерастет в нечто большее.

Многие люди, достигшие высот в отдельных сферах деятельности – бизнесе, политике, культуре, – показывают нам пример того, как они добились еще больших успехов, после того как фитнес вошел в их жизнь. Надеюсь, вы нашли в этой книге что-то полезное для себя и осознали, что пришло время для того, чтобы стать другим!



## Послесловие

Вы бывали в Китае? Там жители больших городов ранним утром выходят в парки и скверы и занимаются физкультурой под руководством инструкторов. Например, в Гуанчжоу, где несколько лет назад проходили летние Азиатские игры, на огромных стадионах и в бассейнах шли соревнования, а за заборами спортивных комплексов в зеленых парках люди разучивали танго. Женщины разных возрастов исполняли вслед за тренером какой-то красивый народный танец; седовласый старик демонстрировал гимнастику цигун. Сегодня все чаще можно увидеть, что жители наших городов тоже бегают по аллеям парков, выполняют гимнастические упражнения, катаются на велосипедах, занимаются различными видами спорта и фитнесом.



Итак, как оздоровить наше общество? Здесь уместно вспомнить о движении Street Workout, которое возникло в 90-х годах прошлого столетия в США. Street Workout представляет собой массовые занятия физической культурой на открытом воздухе. Брусья, перекладина, турники, кольца, шведская стенка и другие подобные конструкции – таков нехитрый набор тренажеров для занятий. В силу доступности в это движение были вовлечены тысячи людей в разных странах мира. Занимаясь на специализированных площадках, можно поработать над своим телом, избавиться от лишнего веса, накачать мышцы, укрепить здоровье.





В Алма-Ате инициатором строительства площадок для Street Workout стал управляющий директор фитнес-клуба World Class Almaty Валихан Тен. Этот известный спортсмен убежден, что спорт должен быть доступен каждому человеку, а занятия на специализированных площадках заменяют тренировку в тренажерном зале. Если начать организовано проводить там мастер-классы, на которых специалисты будут демонстрировать упражнения и давать советы по правильному питанию, – здоровых людей станет больше.



Вот что говорит об этом сам Валихан: «Тенденция к строительству уличных площадок для занятий физкультурой возникла в неблагополучных районах Нью-Йорка в начале 1990-х. В то время у молодежи не было возможности посещать даже самые дешевые спортивные клубы, хотя фитнес-индустрия в США развивалась давно. Интересно, что американские муниципалитеты относятся к этому очень серьезно и у них повсюду организованы спортивные площадки, где собираются молодые люди, чтобы самостоятельно разработать комплексы упражнений.

Когда появились первые результаты, движение стало широко распространяться. Молодые американцы проводили чемпионаты местного и регионального уровней, и все это закономерно переросло в чемпионат мира. Постепенно движение захватило и престижные районы американских городов: на площадках занимаются все – от студентов до топ-менеджеров крупных компаний.

В Москве сегодня есть уже порядка пятидесяти подобных площадок, построенных за два года; причем эти площадки соответствуют мировым стандартам. На них уже проходили чемпионаты Европы, не говоря о чемпионатах Москвы и России.

К сожалению, в нашей стране до недавнего времени подобного не было. Поэтому команда World Class Almaty решила поддержать идею и открыть первые четыре спортивные площадки. Мы очень рады тому, что нас поддержали и сейчас планируется строительство дополнительных площадок. Сегодня на них занимается очень много людей, а World Class Almaty раз в неделю проводит там бесплатные тренировки. В эти дни на площадке собирается более ста человек, это и школьники, и студенты, и системные администраторы, и медики – кого только не встретишь! Мы рады, что стали причастны к развитию движения Street Workout в Казахстане, которое приобретает большую популярность».

Что ж, с молодежью все ясно: она стремится заниматься спортом. А что же зрелые, состоявшиеся люди, занимающиеся в World Class? Давайте спросим у них, почему они решили заняться фитнесом, как он повлиял на их жизнь, как изменился их режим питания, какую роль сыграли в этом тренеры и что бы они пожелали тем, кто еще не начал заниматься?

*Команда фитнес-клуба World Class Almaty*

## Как фитнес изменил мою жизнь

Я занимался спортом всю жизнь, но не настолько активно, чтобы тренироваться по 6–7 раз в неделю. К такому темпу я пришел в 2001 году, после аварии на мотоцикле. У меня были очень сложные открытые суставные переломы и ожоги, на правую ногу установили аппарат Илизарова, который я носил семь месяцев. Ко мне на дом приходила врач-физиотерапевт, она заставляла заниматься с различными гантелями и гимнастической резиной до седьмого пота, чтобы восстановилось кровообращение в ноге. Когда много месяцев ты скован аппаратом и ограничен в движении, появляется другое видение мира и другие ощущения. После того как аппарат мне сняли, я поехал со своим доктором, хирургом Анатолием Николаевичем Чучуло, в Москву, в Центральный институт травматологии и ортопедии. Главный врач института Рауль Михайлович Чхеидзе посоветовал мне снова надеть аппарат и ходить с палочкой еще полгода или год. Однако уже через два месяца после этой встречи, вопреки всем прогнозам, я поднялся на самую высокую вершину Африки – гору Килиманджаро, потому что активно начал заниматься спортом.

Моим первым тренером по фитнесу стал Валихан Тен, и вот уже более десяти лет я занимаюсь под его руководством. Конечно, у меня случались перерывы. Иногда я занимался с другими инструкторами; но всегда возвращался к своему тренеру, потому что между нами установилось полное взаимопонимание. За годы общения в зале Валихан стал моим товарищем. Мы тренировались с ним не только в Казахстане, но и в других странах, выезжали на различные велотуры и фитнес-тренировки. Этот человек заставил меня полюбить спорт, сформировал во мне бережное и уважительное отношение к своему телу и здоровью.

Поначалу в спорте бывает достаточно тяжело: и сесть на велосипед, и преодолевать большие дистанции, и сбросить два десятка килограммов совсем непросто. Сегодня все это уже позади. Спорт стал моим образом жизни, потребностью. Когда человек занимается с удовольствием, его не надо заставлять, напротив, он сам каждую свободную минуту стремится к физической активности.

Фитнес сделал меня более дисциплинированным и уверенным в себе. Я начал ходить в горы, участвовать в велопробегах. Я приобрел много друзей, которые занимаются различными видами спорта. Появилось больше времени для бизнеса, потому что спорт дисциплинировал меня. Благодаря спорту моя жизнь наполнилась очень яркими эмоциями, и это помогает мне осуществлять все новые и новые проекты в бизнесе.

Чтобы добиться успеха, никогда нельзя лениться. Нужно распределять свое время таким образом, чтобы на первом месте стояла семья, потом работа, а за ними фитнес. Мне повезло: моя семья с уважением относится к моим занятиям фитнесом. Однако никакие увлечения не должны отражаться на работе. И главное – не останавливаться, не сворачивать с пути, а видеть цель и идти до конца.

Фитнес очень хорошо влияет на образ жизни. Кто-то говорит, что надо принимать различные пищевые добавки, протеины, аминокислоты. Некоторые люди убеждены, что надо есть больше углеводов. Кто-то уверяет, что надо питаться натуральными продуктами. На самом деле все эти мнения можно оспорить, бесспорно одно: не стоит злоупотреблять нездоровой едой и алкоголем.

Мои нагрузки не оставляют времени для нездорового образа жизни или нездоровой пищи. А чтобы войти в подобный ритм, надо найти инструктора, который тебя мотивирует, приучит к дисциплине, поможет правильно подбирать одежду и обувь для тренировок, перераспределит нагрузки, чтобы избежать физических срывов, травм или отчуждения от спорта. В любом деле нужен профессиональный подход, в спорте для этого и существуют фитнес-инструкторы. Как любой человек, иногда я нарушаю спортивный режим, часто из-за

работы. Но я всегда контролирую себя и возвращаюсь к спорту, чтобы привести организм в норму. Я чувствую себя комфортно, когда мое тело и разум чисты. Это очень важно.

**Нурлан Смагулов,**  
*президент компании Astana Group*

Я с детства занималась спортом. Однажды в наш класс пришла тренер по волейболу, чтобы набрать в группу для занятий высоких девочек (в том числе меня). Однако в 19 лет я перестала расти и оказалась слишком мала для этой игры. Мне приходилось работать вдвое больше, чем остальным, чтобы оставаться на уровне своих подруг под команде, которые выросли на голову выше меня. И все же я продолжала заниматься, потому что у меня были способности, да и жаль было потраченного времени. Я ездила на соревнования и сборы и пусть не стала чемпионкой, но благодаря волейболу научилась преодолевать себя, стала целеустремленной – а в жизни эти качества очень важны.

Когда вокруг столько соблазнов и возможностей, у любого фигура расплывется из-за потакания своим слабостям. Однажды просто понимаешь: если не будешь следить за своим здоровьем сама, никто за тебя этого не сделает. Легко найти причину не заниматься физкультурой. Тем не менее нужно ответить себе на вопрос: хочешь ли ты выглядеть красивой и быть здоровой через десять, пятнадцать, двадцать лет?

Моя семья очень спортивная, поэтому, когда рядом с нашим домом открылся замечательный клуб World Class, я немедленно туда записалась. Тренируясь, очень важно соблюдать режим. Тогда начинаешь концентрироваться на том, что должна сделать, что на определенное время назначена тренировка и желательно ее не пропускать, потому что все остальное тоже начинает рушиться. Нужно стараться жить по заведенному расписанию. Расписание помогает быть собранной, поэтому в 7:15 я уже на тренировке. Сейчас по меньшей мере не модно быть не спортивным человеком – и вот я уже могу быть примером для подчиненных.

По-моему, правильное питание – это только один из путей к здоровому образу жизни и к тому, чтобы хорошо выглядеть. Очень многие думают, что если они не будут есть, то начнут худеть. На самом деле это глубочайшее заблуждение, они оборачивают против себя все процессы, протекающие в организме. В кафе клуба World Class Альмира Сейджапарова всегда найдет время поговорить с вами о правильном питании. И хотя перестраивать себя очень трудно, это необходимо. И здесь важен позитивный настрой, плохое настроение негативно влияет на достижения.

Начните с чего-нибудь. Сядьте с детьми на велосипеды, купите красивую форму для пробежек, гуляйте по городу хотя бы раз в неделю. Сколько у нас красивых мест, а сколько тропинок в наших горах! Можно объединиться семьями, пригласить инструктора и выходить на прогулку. Сегодня многие наши дети перекормлены, избалованы, до ушей экипированы гаджетами и красивой одеждой. В таком юном возрасте они обрюзгшие, в их глазах нет жизни. И по-моему, в этом виноваты родители. Если уж взрослые не помогают себе, то, скорее всего, не смогут помочь и своим детям. А ведь сейчас появляется так много новых возможностей: строятся новые клубы, и лыжи у нас есть, и коньки. Когда спрашиваешь людей, почему они не бывали на курорте «Чимбулак», они отвечают, что не умеют кататься на лыжах. Но ведь у нас же есть горнолыжная школа! Они покупают дорогие билеты и летят в Австрию или Швейцарию осваивать технику катания на горных лыжах. Конечно, я тоже люблю туда ездить, но, наверное, разумнее начать учиться дома.

Я благодарна Валихану Тену за его особый подход: он просто оценивает способности человека, не пытаясь его переделать. Он старается идти с вами в ногу, интересуется целью ваших занятий. Чего вы хотите: похудеть, улучшить фигуру или поддерживать форму? Ему удастся включить вас в эту игру, и самая большая заслуга тренера в том, что он помогает

перебороть себя. К тому же как хороший психолог Валихан понимает, какой подход лучше в той или иной ситуации.

И вот вам мой совет: начните с себя, поставьте цель и найдите время.

**Алена Кузнецова,**

*владелица сети бутиков Grazie, Центра ветеринарной медицины и салона красоты Aldo Copolla*

В моем понимании фитнес и здоровый образ жизни неразделимы. Однажды я прочитал мудрые слова: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», и они подтолкнули меня к тому, чтобы вести здоровый образ жизни с подросткового возраста.

Первым фитнес-центром, который я стал посещать ежедневно, стал World Class. До этого у меня дома был свой тренажерный зал, а моим первым тренером стал родной брат Александр Линник. Он старше меня на 12 лет и после окончания института физической культуры вернулся работать в родную школу, где я в то время учился. Александр остается примером для подражания и сегодня.

Были ли для меня трудными первые тренировки? По-моему, все зависит от отношения к делу. Если идешь в зал позитивно настроенным, заниматься будет легко, а если приходишь «для галочки», чтобы отметить, то лучше не ходить совсем, потому что тренировка будет не в радость и толку никакого. Во всем нужна гармония, а душевная гармония напрямую связана с гармонией внешней – ведь что внутри, то и снаружи. Пусть мотивацией вам служит стремление быть здоровым, бодрым и желание стать примером для своих детей.

Фитнес – это не только физические упражнения, но и особая философия, система ценностей. Для того чтобы быть здоровым, нужно позитивно относиться к себе и окружающему миру. Благодаря фитнесу я получил уникальную возможность развивать в себе лучшие качества, и не только физические. Великий писатель Лев Толстой очень любил простой крестьянский труд, он заменял ему занятия спортом. Писатель говорил, что нужно постоянно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно. Вот фитнес и помогает в этом.

Секрет моего успеха в фитнесе и жизни кроется в простой истине: «В здоровом теле – здоровый дух». Полагаю, что это жизненное кредо нормального человека в социуме. Измени себя – и преобразится окружающий мир, который, возможно, раньше ты не замечал.

«Жизнь похожа на велосипед с десятью передачами. Некоторыми из них мы просто не пользуемся», – сказал великий карикатурист Чарльз Монро Шульц по прозвищу Спарки. В возрасте восемнадцати лет он сумел выразить определенную жизненную концепцию пятнадцатью словами. А что касается меня, то я считаю, что спираль жизни должна виться в первую очередь вокруг семьи, а все остальное следует организовать так, чтобы не мешать первому. Этому умению посвящена целая наука – тайм-менеджмент.

В фитнесе мне, безусловно, помогает многолетний опыт специалистов, воплощенный в специально разработанных программах тренировок. Пришлось уделить должное внимание и питанию. Вкусно, правильно и своевременно питаться, параллельно занимаясь в тренажерном зале, – это отличный способ для продления молодости. Я советую вам тренироваться под руководством тренера, а питаться под присмотром диетолога. Мне дорого мое время, и я стараюсь как можно меньше тратить его на сон, что, конечно, не должно служить примером для кого-то. Всем-всем я хочу пожелать в своей разнообразной и нескучной жизни найти место для фитнеса. Не могу не напомнить, что одно из значений английского слова *fit* – «здоровый». Благодаря творческим людям, которые считают своей целью не просто достижение каких-либо результатов в спорте, а позитивное отношение к физической активности, меняется и отношение окружающих к фитнесу и все больше людей становятся приверженцами здорового образа жизни.

Каждый человек уникален и неповторим. Сегодня истина «красота спасет мир» неотделима от понятия «здоровый образ жизни». Поэтому я хочу пожелать всему человечеству принять идею фитнеса как идею мира на Земле. Фитнес за мир! За здоровый образ жизни и умение видеть красоту в каждом человеке!

**Андрей Линник,**

*бизнесмен, основатель и капитан любительской велокоманды Almaty BroTeam*

Я занимаюсь йогой с 1994 года. Десять лет я серьезно занималась альпинизмом, совершала скоростные восхождения на вершины и побеждала. Мне нравятся любые виды физической активности, и если раньше я не понимала, зачем накачивать мышцы, то теперь, когда у меня нет времени и возможности ходить регулярно в горы и совершать восхождения, фитнес стал для меня спасением. Эти занятия дают мне возможность почувствовать, что я живая – при этом я ощущаю свое тело, мышцы и прилив эндорфина! Сегодня существует множество программ – вам нужно просто выбрать то, в чем вы нуждаетесь в данный момент. Поставить цель и «качать» ее!

**Светлана Шарипова,**

*альпинистка, дважды покорительница высоты восемь тысяч километров без применения дополнительного кислорода*

Что заставило меня заняться фитнесом? Думаю, понимание, что режиссура – не очень активная в физическом смысле работа. Поэтому я решил, что здоровье надо беречь. Это случилось восемь лет назад, и имени своего первого тренера я не помню. За эти годы я несколько раз прерывал занятия из-за работы и в месяц Рамадан, когда я пошусь. Я поменял несколько клубов, пока не оказался в World Class. У меня было простое желание вести здоровый, спортивный образ жизни и впоследствии стать примером для своих детей. Думаю, что занятия фитнесом должны приносить удовольствие. И если бы это было слишком тяжело, я не стал бы тратить на них время.

В любом деле хороша общая формула: терпение и труд все перетрут! Фитнес позитивно влияет на мою жизнь, питание и сон. Кроме того, благодаря этим занятиям я научился правильно планировать время. Приятно сознавать, что многие люди в нашей стране сегодня все больше занимаются спортом и стремятся вести здоровый образ жизни. Хотелось бы, чтобы эта тенденция продолжалась. И было бы здорово, если бы повсеместно, во всех городах и селах, открывалось много доступных хороших спортивных клубов!

**Акан Сатаев,**

*кинорежиссер, актер, продюсер*

Во взрослом возрасте я почти не занималась спортом, плавала только на отдыхе. В 2011 году подруга привела меня в только что открывшийся World Class, но мои занятия не были систематическими, поэтому у меня сохранялся довольно большой вес. Поскольку я стеснялась, то приходила плавать в семь часов утра. Как-то раз тренер по плаванию Евгений Тебеньков спросил меня, почему я не хожу в тренажерный зал? Так вот, я хочу сказать: первый тренер – это как первый мужчина, первая любовь.

В моем клубе особая аура и семейная атмосфера. Когда понимаешь, что здесь работают доброжелательные люди, то перестаешь испытывать стеснение и чувствуешь себя свободно. Тренер Хамид Хабибуев сгладил для меня все стрессовые моменты тренировок. Под его руководством я чувствовала себя маленьким ребенком, он обучал меня всему терпеливо и доброжелательно. Это первый человек, который научил меня играть в сквош вместо заминки. Он беспощадно гонял меня, но делал это с отеческой заботой, хотя ему было не больше 25 лет. На следующем этапе эстафету подхватил Валихан Тен, и я стала робко ходить на сайкл. Валихан говорил: «Давайте, Аида! Вы все можете. Только не жалейте себя» – и он стал для меня еще

одной опорой. Позже к моим тренировкам добавился бокс, а этот вид спорта словно симфония плюс математика и труд через «не могу».

Теперь я понимаю, как много зависит от людей, которые тебя тренируют! Сейчас со мной работает Владимир Макеев – и вот у меня уже изменилась форма ног и тела. Сейчас для меня не существует «не хочу», есть слово «надо». Для пятидесятилетней женщины я выгляжу на миллион, а потому изменилось и мое внутреннее состояние. И поверьте, очень приятно слышать, когда тебя называют качком!

Постепенно моя жизнь улучшилась. Сейчас окружающие уважают меня за то, что я занимаюсь фитнесом. Куда бы я ни пришла, я слышу от них: «О, World Class пожаловал!» Можно сказать, что мою голову украшает корона, потому что я молодец. Если же возникает предательская мысль пойти на поводу у своих слабостей, я тут же представляю своих ровесниц – унылых женщин с толстыми ногами и тройными подбородками, и бегу на тренировку. Мой World Class для меня как семья, и я очень благодарна за то, что люди, которые работают в клубе, сумели создать такую особую атмосферу.

Кроме того, в деле приведения себя в порядок большое значение имеет питание. Первым моим шагом была программа 0!safe. Я очень люблю сладкое, но углеводы ем утром, клетчатку в обед, а белок вечером. Когда в голове есть картина того, что происходит внутри организма, уже не станешь бездумно набивать себе желудок.

Фитнес изменил мою жизнь. Друзья называют меня «включенной», и я горжусь этим, горжусь собой. Мной гордятся родители и сын. А что может быть важнее? В нашем доме фитнес – это общая тема, а правильное питание – норма. Я поставила перед собой цель измениться, чтобы можно было усердно работать, не чувствуя усталости, всегда оставаться бодрой и трезвомыслящей, примером, чтобы можно было любоваться своим телом и носить красивую одежду. И я не знаю других способов, кроме как приложить усилия и не есть что попало.

*Аида Султанова,*

*исполнительный директор АО «АТФ Банк», кандидат экономических наук*

Я начала заниматься фитнесом больше десяти лет назад. Вначале на тренировках я чувствовала некоторую неполноценность, хотя весила пятьдесят килограмм и у меня была очень неплохая фигура. Оказавшись на тренировках в кругу деловых и состоявшихся взрослых людей, я чувствовала, что у меня подгибаются колени, понимала, что ничего не умею делать, и стеснялась даже подходить к тренеру. Шли годы, я занималась, но не очень активно, ведь у меня было хорошее молодое тело и я не думала о рельефе. Однако после рождения детей набрала вес и стала похожей на своих тетушек, а мне этого не хотелось. Каждый день глядя на себя в зеркало, я понимала: повесь на меня хоть бриллианты, я не буду выглядеть такой красивой, как мне хотелось бы. Тогда-то фитнес прочно вошел в мою жизнь. Я поставила перед собой цель – привести себя в порядок и благодаря своей одержимости добилась победы. Я занималась прагматично и методично, прямо тащила себя за шиворот, и лишний вес исчезал. Сегодня я осознаю огромное влияние фитнеса и всех сопутствующих программ тренировок – ментальных и коммуникативных – на нашу жизнь, и сегодня я себе нравлюсь.

Было время, когда я не могла стоять на дорожке дольше десяти минут. Мне было так трудно, что я думала, зачем мне все это надо. Однако время вспять не повернуть, не станешь моложе и стройнее, словно по волшебству, поэтому ничего не остается, кроме как трудиться над своим телом. Сегодня я могу уже час с лишним легко работать на эллипсе. Помню, как в первый раз пришла на программу ABL, у меня даже на степере многое не получалось. Однако я упорно продолжала тренироваться, пропустив всего три месяца, когда ждала ребенка. Сейчас, даже если я чувствую себя плохо, то не ложусь на диван, а иду в зал.

Фитнес повышает самооценку. И я не скрываю это от других, а стараюсь мотивировать их – в Казахстане фитнес-индустрия еще не настолько хорошо развита, чтобы все мои дру-

зья могли поддерживать отличную физическую форму. Мне 42 года, но никто в это не верит. И если я не буду заниматься, то возраст возьмет свое.

Вы скажете, что невозможно заниматься собой при таком высоком темпе и ритме жизни. И правда, трудно совмещать работу, семью и походы в тренажерный зал, но я научилась планировать свое время.

А еще я научилась правильно питаться. Первые рецепты, первые рекомендации о рациональном питании, о том, что вредно, а что полезно, дал мне Валихан Тен. Теперь я и моя семья стараемся придерживаться этих принципов. Я полюбила шпинат. Оказывается, его вкус для меня приятнее, чем вкус теста. Горстка орешков стала для меня заменителем завтрака и полдника, я не ем красное мясо, не пью молоко и чувствую себя прекрасно. И если приходится выбирать между бешбармаком и зеленью, я выберу последнее. При таком настрое иногда можно и «согрешить», съев кусок торта, но только раз в полгода. Волю надо тренировать так же, как и мышцы. Если вам трудно устоять перед чем-либо, вспомните, что побеждает тот, кто способен одержать победу над собой. Поверьте: человек с небольшим весом чувствует себя лучше, чем тучный. Тот, кто предпочтет овощи тесту, проживет дольше, а я хочу жить до ста лет.

Когда занимаешься фитнесом, то просто пышешь здоровьем. Я, например, на алма-атинском марафоне пробежала два километра. В какой-то момент мне хотелось сойти с дистанции, потому что болела спина, но я перешла на спортивную ходьбу и поняла, что нет более потрясающих переживаний, чем пересечь линию финиша!

*Дана Орманбаева,  
журналист, писатель, общественный деятель*



## Приложение Полезная информация

### Калорийность продуктов (на 100 г продукта)

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
<b>МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>					
Брынза из коровьего молока	52	17,9	20,1	0	260
Йогурт натуральный 1,5%	88	5	1,5	3,5	51
Кефир нежирный	91,4	3	0,1	3,8	30
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Молоко ацидофильное	81,7	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сухое цельное	4	25,6	25	39,4	475
Молоко сгущенное	74,1	7	7,9	9,5	135
Молоко сгущенное с сахаром	26,5	7,2	8,5	56	315
Простокваша	88,4	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	85,3	3	6	4,1	85
Сливки 10%	82,2	3	10	4	118
Сливки 20%	72,9	2,8	20	3,6	205
Сметана 10%	82,7	3	10	2,9	116
Сметана 20%	72,7	2,8	20	3,2	206
Сырки и масса творожные особые	41	7,1	23	27,5	340
Сыр российский	40	23,4	30	0	371
Сыр голландский	38,8	26,8	27,3	0	361
Сыр швейцарский	36,4	24,9	31,8	0	396
Сыр пошехонский	41	26	26,5	0	334
Сыр плавленый	55	24	13,5	0	226
Творог жирный	64,7	14	18	1,3	226
Творог полужирный	71	16,7	9	1,3	156
Творог нежирный	77,7	18	0,6	1,5	86

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
<b>ЖИРЫ, МАРГАРИН, МАСЛО</b>					
Жир топленый	0,3	0	99,7	0	897
Шпик свиной (без кожицы)	5,7	1,4	92,8	0	816
Маргарин молочный	15,9	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродный	15,8	0,5	82	1,2	744
Майонез	25	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	0,1	0	99,9	0	899
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	1	0,3	98	0,6	887
<b>ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МУКА</b>					
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный из муки I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	26,1	7,6	4,5	60	297
Баранки	17	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	12	11	1,3	73	330
Сухари пшеничные	12	11,2	1,4	72,4	331
Сухари сливочные	8	8,5	10,6	71,3	397
Мука пшеничная высшего сорта	14	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшеничная I сорта	14	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная II сорта	14	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	14	6,9	1,1	76,9	326
<b>КРУПЫ</b>					
Гречневая ядрица	14	12,6	2,6	68	329
Гречневая продел	14	9,5	1,9	72,2	326
Манная	14	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	12	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	14	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	14	12	2,9	69,3	334
Рисовая	14	7	0,6	73,7	323
Пшеничная «Полтавская»	14	12,7	1,1	70,6	325
Толокно	10	12,2	5,8	68,3	357
Ячневая	14	10,4	1,3	71,7	322

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Геркулес	12	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	14	8,3	1,2	75	325
<b>ОВОЩИ</b>					
Баклажаны	91	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	80	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	93	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	90	1,8	–	5,4	28
Капуста краснокочанная	90	1,8	–	6,1	31
Капуста цветная	90,9	2,5	–	4,9	29
Капуста брокколи	91,4	3	0,4	5,2	28
Картофель	76	2	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	–	4,3	22
Лук-порей	87	3	–	7,3	40
Лук репчатый	86	1,7	–	9,5	43
Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7	33
Огурцы грунтовые	95	0,8	–	3	15
Огурцы парниковые	96,5	0,7	–	1,8	10
Перец зеленый сладкий	92	1,3	–	4,7	23
Перец красный сладкий	91	1,3	–	5,7	27
Петрушка (зелень)	85	3,7	–	8,1	45
Петрушка (корень)	85	1,5	–	11	47
Ревень	94,5	0,7	–	2,9	16
Редис	93	1,2	–	4,1	20
Редька	88,6	1,9	–	7	34
Репа	90,5	1,5	–	5,9	28
Салат	95	1,5	–	2,2	14
Свекла	86,5	1,7	–	10,8	48
Томаты (грунтовые)	93,5	0,6	–	4,2	19
Томаты (парниковые)	94,6	0,6	–	2,9	14
Фасоль стручковая	90	4	–	4,3	32
Хрен	77	2,5	–	16,3	71

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Черемша	89	2,4	–	6,5	34
Чеснок	70	6,5	–	21,2	106
Шпинат	91,2	2,9	–	2,3	21
Щавель	90	1,5	–	5,3	28
<b>ФРУКТЫ И ЯГОДЫ</b>					
Абрикос	86	0,9	–	10,5	46
Айва	87,5	0,6	–	8,9	38
Алыча	89	0,2	–	7,4	34
Ананас	86	0,4	–	11,8	48
Банан	74	1,5	–	22,4	91
Вишня	85,5	0,8	–	11,3	49
Гранат	85	0,9	–	11,8	52
Груша	87,5	0,4	–	10,7	42
Инжир	83	0,7	–	13,9	56
Кизил	85	1	–	9,7	45
Персик	86,5	0,9	–	10,4	44
Рябина садовая	81	1,4	–	12,5	58
Рябина черноплодная	80,5	1,5	–	12	54
Слива	87	0,8	–	9,9	43
Финик	20	2,5	–	72,1	281
Хурма	81,5	0,5	–	15,9	62
Черешня	85	1,1	–	12,3	52
Шелковица	82,7	0,7	–	12,7	53
Яблоко	86,5	0,4	–	11,3	46
Апельсин	87,5	0,9	–	8,4	38
Грейпфрут	89	0,9	–	7,3	35
Лимон	87,7	0,9	–	3,6	31
Мандарин	88,5	0,8	–	8,6	38
Брусника	87	0,7	–	8,6	40
Виноград	80,2	0,4	–	17,5	69
Голубика	88,2	1	–	7,7	37
Ежевика	88	2	–	5,3	33

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Земляника	84,5	1,8	–	8,1	41
Клюква	89,5	0,5	–	4,8	28
Крыжовник	85	0,7	–	9,9	44
Малина	87	0,8	–	9	41
Морошка	83,3	0,8	–	6,8	31
Облепиха	75	0,9	–	5,5	30
Смородина белая	86	0,3	–	8,7	39
Смородина красная	85,4	0,6	–	8	38
Смородина черная	85	1,0	–	8,0	40
Черника	86,5	1,1	–	8,6	40
Шиповник свежий	66	1,6	–	24	101
Шиповник сушеный	14	4,0	–	60	253
<b>СУХОФРУКТЫ</b>					
Урюк	18	5	–	67,5	278
Курага	20,2	5,2	–	65,9	272
Изюм с косточкой	19	1,8	–	70,9	276
Изюм кишмиш	18	2,3	–	71,2	279
Вишня	18	1,5	–	73	292
Груша	24	2,3	–	62,1	246
Персик	18	3,0	–	68,5	275
Чернослив	25	2,3	–	65,6	264
Яблоко	20	3,2	–	68	273
<b>БОБОВЫЕ</b>					
Бобы	83	6	0,1	8,3	58
Горох лущеный	14	23	1,6	57,7	323
Горох цельный	14	23	1,2	53,3	303
Соя	12	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	14	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	14	24,8	1,1	53,7	310
<b>ГРИБЫ</b>					
Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	25
Белые сушеные	13	27,6	6,8	10	209

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежки свежие	83	1,7	0,3	1,4	17
<b>МЯСО, ПТИЦА, СУБПРОДУКТЫ</b>					
Баранина	67,6	16,3	15,3	0	203
Говядина	67,7	18,9	12,4	0	187
Конина	72,5	20,2	7	0	143
Кролик	65,3	20,7	12,9	0	199
Свинина нежирная	54,8	16,4	27,8	0	316
Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	0	489
Телятина	78	19,7	1,2	0	90
Бараньи почки	79,7	13,6	2,5	0	77
Баранья печень	71,2	18,7	2,9	0	101
Баранье сердце	78,5	13,5	2,5	0	82
Говяжьи мозги	78,9	9,5	9,5	0	124
Говяжья печень	72,9	17,4	3,1	0	98
Говяжьи почки	82,7	12,5	1,8	0	66
Говяжье вымя	72,6	12,3	13,7	0	173
Говяжье сердце	79	15	3	0	87
Говяжий язык	71,2	13,6	12,1	0	163
Свиные почки	80,1	13	3,1	0	80
Свиная печень	71,4	18,8	3,6	0	108
Свиное сердце	78	15,1	3,2	0	89
Свиной язык	66,1	14,2	16,8	0	208
Гуси	49,7	16,1	33,3	0	364
Индейка	64,5	21,6	12	0,8	197
Куры	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Цыплята	71,3	18,7	7,8	0,4	156
Утки	51,5	16,5	61,2	0	346
<b>КОЛБАСА И КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>					
Колбаса вареная «Диабетическая»	62,4	12,1	22,8	0	254
Колбаса вареная «Диетическая»	71,6	12,1	13,5	0	170

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Колбаса вареная «Докторская»	60,8	13,7	22,8	0	260
Колбаса вареная «Любительская»	57	12,2	28	0	301
Колбаса вареная «Молочная»	62,8	11,7	22,8	0	252
Колбаса вареная «Отдельная»	64,8	10,1	20,1	1,8	228
Колбаса вареная телячья	55	12,5	29,6	0	316
Колбаса варено-копченая «Любительская»	39,1	17,3	39	0	420
Колбаса варено-копченая «Сервелат»	39,6	28,2	27,5	0	360
Колбаса полукопченая «Краковская»	34,6	16,2	44,6	0	466
Колбаса полукопченая «Минская»	52	23	17,4	2,7	259
Колбаса полукопченая «Полтавская»	39,8	16,4	39	0	417
Колбаса полукопченая «Украинская»	44,4	16,5	34,4	0	376
Колбаса сырокопченая «Любительская»	25,2	20,9	47,8	0	514
Колбаса сырокопченая «Московская»	27,6	24,8	41,5	0	473
Сардельки свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски «Молочные»	60	12,3	25,3	0	277
Сосиски «Русские»	66,2	12	19,1	0	220
Сосиски свиные	54,8	11,8	30,8	0	324
<b>МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ И КОПЧЕНОСТИ</b>					
Ветчина	53,5	22,6	20,9	0	279
Говядина тушеная	63	16,8	18,3	0	232
Грудинка свиная сырокопченая	21	7,6	66,8	0	632
Колбасный фарш	63,2	15,2	15,7	2,8	213
Консерва говяжья «Завтрак туриста»	66,9	20,5	10,4	0	176
Консерва свиная «Завтрак туриста»	65,6	16,9	15,4	0	206
Корейка свиная сырокопченая	37,3	10,5	47,2	0	467
Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	0	349

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
<b>ЯЙЦА</b>					
Яйцо куриное	74	12,7	11,5	0,7	157
Порошок яичный	6,8	45	37,3	7,1	542
Белок сухой	12,1	73,3	1,8	7	336
Желток сухой	5,4	34,2	52,2	4,4	623
Яйцо перепелиное	73,3	11,9	13,1	0,6	168
<b>РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ</b>					
Бычки	70,8	12,8	8,1	5,2	145
Горбуша	70,5	21	7	0	147
Камбала	79,5	16,1	2,6	0	88
Карась	78,9	17,7	1,8	0	87
Карп	79,1	16	3,6	0	96
Кета	71,3	22	5,6	0	138
Корюшка	79,8	15,5	3,2	0	91
Ледяная	81,8	15,5	1,4	0	75
Лещ	77,7	17,1	4,1	0	105
Семга	62,9	20,8	15,1	0	219
Макрурус	85	13,2	0,8	0	60
Минога	75	14,7	11,9	0	166
Минтай	80,1	15,9	0,7	0	70
Мойва	75	13,4	11,5	0	157
Навага	81,1	16,1	1	0	73
Налим	79,3	18,8	0,6	0	81
Нототения мраморная	73,4	14,8	10,7	0	156
Окунь морской	75,4	17,6	5,2	0	117
Окунь речной	79,2	18,5	0,9	0	82
Осетр	71,4	16,4	10,9	0	164
Палтус	76,9	18,9	3	0	103
Путассу	81,3	16,1	0,9	0	72
Рыба-сабля	75,2	20,3	3,2	0	110
Рыбец каспийский	77	19,2	2,4	0	98
Сазан	75,3	18,4	5,3	0	121



ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Сайра крупная	59,8	18,6	20,8	0	262
Сайра мелкая	71,3	20,4	0,8	0	143
Салака	75,4	17,3	5,6	0	121
Сельдь	62,7	17,7	19,5	0	242
Сиг	72,3	19	7,5	0	144
Скумбрия	71,8	18	9	0	153
Сом	75	16,8	8,5	0	144
Ставрида	74,9	18,5	5	0	119
Стерлядь	74,9	17	6,1	0	320
Судак	78,9	19	0,8	0	83
Треска	80,7	17,5	0,6	0	75
Тунец	74	22,7	0,7	0	96
Угольная рыба	71,5	13,2	11,6	0	158
Угорь морской	77,5	19,1	1,9	0	94
Угорь речной	53,5	14,5	30,5	0	333
Хек	79,9	16,6	2,2	0	86
Щука	70,4	18,8	0,7	0	82
Язь	80,1	18,2	0,3	0	117
Креветка дальневосточная	64,8	28,7	1,2	0	134
Печень трески	26,4	4,2	65,7	0	613
Кальмар	80,3	18	0,3	0	75
Краб	81,5	16	0,5	0	69
Креветка	77,5	18	0,8	0	83
Капуста морская	88	0,9	0,2	3	5
Паста «Океан»	72,2	18,9	6,8	0	137
Трепанг	89,4	7,3	0,6	0	35
<b>ИКРА</b>					
Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	0	251
Лещевая пробойная	58	24,7	4,8	0	142
Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	0	131
Осетровая зернистая	58	28,9	9,7	0	203
Осетровая пробойная	39,5	36	10,2	0	123

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
<b>ОРЕХИ</b>					
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнечника	8	20,7	52,9	5	578
<b>СЛАДОСТИ</b>					
Мед	17,2	0,8	0	80,3	308
Драже фруктовое	7	3,7	10,2	73,1	384
Зефир	20	0,8	0	78,3	299
Ирис	6,5	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	21	0	0,1	77,7	296
Карамель	4,4	0	0,1	77,7	296
Конфеты, глазированные шоколадом	7,9	2,9	10,7	76,6	396
Пастила	18	0,5	0	80,4	305
Сахар	0,2	0,3	0	99,5	374
Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	50,6	510
Халва подсолнечная	2,9	11,6	29,7	54	516
Шоколад темный	0,8	5,4	35,3	52,6	540
Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	52,4	547
Вафли с фруктовыми начинками	12	3,2	2,8	80,1	342
Вафли с жировыми начинками	1	3,4	30,2	64,7	530
Пирожное слоеное с кремом	9	5,4	38,6	46,4	544
Пирожное слоеное с яблоком	13	5,7	25,6	52,7	454
Пирожное бисквитное	21	4,7	9,3	84,4	344
Пряники	14,5	4,8	2,8	77,7	336
Торт бисквитный	25	4,7	20	49,8	386
Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	46,8	524

## Таблица калорийности готовых блюд (на 100 г блюда)

БЛЮДО	ККАЛ
<b>СУПЫ</b>	
Борщ из свежей капусты (на 500 г)	116
Борщ из квашеной капусты (на 500 г)	156
Бульон мясной	20
Суп картофельный	233
Суп с макаронами	247
Суп молочный с макаронами	390
Суп молочный рисовый	379
Суп гороховый	242
Окрошка мясная	269
Рассольник	246
Лепешки домашняя	431
Щи из свежей капусты	88
<b>МЯСНЫЕ БЛЮДА</b>	
Гуляш говяжий	180
Гуляш свиной	355
Биточки говяжьи	235
Печень говяжья жареная	200
Плов говяжий	359

БЛЮДО	ККАЛ
Мясо тушеное	175
Сердце в соусе	168
Шницель	168
Студень говяжий	40
<b>РЫБНЫЕ БЛЮДА</b>	
Биточки рыбные	133
Отварная рыба (судак, щука)	70
Осетрина, севрюга	210
Рыба тушеная с овощами	220
Филе морского окуня	140
<b>САЛАТЫ</b>	
Винегрет	128
Салат из редьки	128
Салат из редиса	117
Салат из капусты	83
Салат из квашеной капусты	69
Салат из свеклы	67
Салат мясной	385
Салат из огурцов	76
Салат из помидоров	108

БЛЮДО	ККАЛ
<b>КАШИ</b>	
Каша гречневая	197
Каша пшенная	168
Каша рисовая	152
Каша перловая	137
Каша ячневая	141
Каша пшеничная	167
<b>ОВОЩНЫЕ БЛЮДА</b>	
Картофельные оладьи	662
Картофель отварной с маслом	126
Картофель отварной со сметаной	117
Картофель отварной с соусом	90
Икра баклажанная	91
Икра кабачковая	90
Пюре с маслом	141
Пюре морковное	147
<b>МУЧНЫЕ БЛЮДА</b>	
Блины с маслом	235
Блины с творогом	195
Вареники с картофелем	221
Вареники с творогом	235
Вареники с творогом и сметаной	347
Макароны	153

БЛЮДО	ККАЛ
<b>БЛЮДА ИЗ ЯИЦ</b>	
Омлет	250
Яйца вареные (2 шт.)	126
Яйца жареные (2 шт.)	201
<b>НАПИТКИ</b>	
Какао без сахара	60
Кисель из свежих ягод	105
Компот из сухофруктов	170
Кофе растворимый без сахара	2
Кофе черный с сахаром	10
Кофе с молоком без сахара	40
Кофе со сливками без сахара	59
Кофе с молоком и сахаром	77
Кофейный напиток	80
Напиток из сиропа	141
Сок яблочный	44
Сок сливовый	66
Сок абрикосовый	55
Сок вишневый	54
Сок виноградный	72
Сок апельсиновый	54
Чай без сахара	2
Чай с сахаром	29
Чай с лимоном и сахаром	30
Чай с молоком и сахаром	44
Чай со сливками и сахаром	71

## Дневник питания

Попробуйте заполнять дневник и следить за питанием в течение 21 дня.  
Не забывайте выпивать не меньше 1,5 литра воды, а не других напитков.

### Образец дневника питания

Прием пищи	Продукты	Количество	Ккал	Вид продуктов (большая часть)	
<b>1-й день</b>					
	Стакан воды	250 мл	0		
Завтрак	Каша гречневая с грибами (200+100)	300	419	«Медленные» углеводы	
	Стакан воды	250 мл	0		
Второй завтрак	Творожно-йогуртовый биопродукт 1,5%	200	102	Белок	
	Стакан воды	250 мл	0		
Обед	Куриное филе под фасолевым соусом, брокколи на пару (200 + 50 + 150)	400	422	Белок + клетчатка	
	Стакан воды	250 мл	0		
Полдник	Миндаль, нурага (50 + 50)	100	459	Клетчатка + жир	
	Стакан воды	250 мл	0		
Ужин	Судак, тушеный в соусе с укропом (200 + 50)	250 г	196	Белок	

Прием пищи	Продукты	Количество	Ккал	Вид продуктов (большая часть)	
	Стакан воды	250 мл	0		
	Итого запланировано:		1598		
	<b>Не удержался</b>				<b>Что в это время делал</b>
Не запланировано	Финики (8 шт.)	50	140	Клетчатка + жир + быстрые углеводы	Просматривал документы
	Кофе растворимый с молоком и сахаром	500	385	Быстрые углеводы	Просто работал
	Сок апельсиновый	250	135	Быстрые углеводы	Просто работал
	Чай с лимоном и сахаром	250	75	Быстрые углеводы	Разговаривал с другом
	Миндаль	30	194	Клетчатка + жир	Читал книгу
	Бутерброд (50 + 50 + 50)				Смотрел футбол (2 часа ночи)
	Колбаса «Докторская»	50	130	Белок	
	Хлеб ржаной	50	107	Медленные углеводы	
	Масло сливочное	10	75	Жир	
		Итого не запланировано:		1241	
<b>Всего</b>			<b>2839</b>		

## Дневник питания (Шаблон)

Прием пищи	Продукты	Количество	Ккал	Вид продуктов (большая часть)
<b>1-й день</b>				
Завтрак				
Второй завтрак				
Обед				
Полдник				
Ужин				
Не запланировано	<b>Не удержался</b>			<b>Что в это время делал</b>
<b>Всего</b>				

Прием пищи	Продукты	Количество	Ккал	Вид продуктов (большая часть)	
<b>2.-й день</b>					
Завтрак					
Второй завтрак					
Обед					
Полдник					
Ужин					
<b>Не запланировано</b>	<b>Не удержался</b>				<b>Что в это время делал</b>
<b>Всего</b>					



## Лист учета нагрузки (Шаблон)

**Разминка**   мин   ЧСС **Дата**   /   /

Беговая дорожка   мин | Эллиптический тренажер   мин | Степпер   мин

Велоэргометр горизонтальный   мин | Велотренажер вертикальный   мин | АМТ   мин

Wave   мин

Грудь  Спина  Ноги  Бицепс  Трицепс  Дельта  Пресс

№ упражнения	№ тренажера	Упражнение	Нагрузка	Нагрузка											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9			
1.			Вес, кг												
			Количество повторений												
			Время отдыха												
2.															
3.															
4.															

**Заминка**

Беговая дорожка   мин | Эллиптический тренажер   мин | Степпер   мин

Велоэргометр горизонтальный   мин | Велотренажер вертикальный   мин | АМТ   мин

Wave   мин

## Тренировочный план на неделю (Пример)

	Время, мин	Количество повторений × количество подходов
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
День силовой тренировки — все группы мышц		
Разминка (любой кардиотренажер)	15–20	
Легкая растяжка основных мышц	5	
шея		
мышцы спины		
трицепс		
задняя поверхность бедра		
квадрицепс		
Жим ногами на пресс-машине		15×3
Вертикальная тяга широким хватом		15×3
Гиперэкстензия		20×3
Жим от груди в тренажере		15×3
Жим от плеч в тренажере		15×3
Скручивание в тренажере		25×3
<b>ВТОРНИК</b>		
Аэробный день		
Эллиптический тренажер в аэробном режиме	45–60	
ЧСС нижний порог $(220 - \text{возраст}) \times 0,6 =$ (уд./мин)		
ЧСС верхний порог $(220 - \text{возраст}) \times 0,75 =$ (уд./мин)		

	Время, мин	Количество повторений × количество подходов
<b>СРЕДА</b>		
Легкая растяжка основных мышц	5	
шея		
мышцы спины		
трицепс		
задняя поверхность бедра		
квадрицепс		
Марафонская ходьба (беговая дорожка)	30	
<i>пульс — 60–70% от макс. ЧСС</i>		
Растяжка всех основных мышц сверху вниз (удержание каждой мышцы)	10–15 сек.	
<b>ЧЕТВЕРГ</b> День отдыха		
<b>ПЯТНИЦА</b> Второй день силовой тренировки		
Разминка (любой кардиотренажер)	15–20	
Легкая растяжка основных мышц	5	
шея		
мышцы спины		
трицепс		
задняя поверхность бедра		
квадрицепс		
Жим ногами на пресс-машине		15×3

	Время, мин	Количество повторений × количество подходов
Вертикальная тяга широким хватом		15×3
Гиперэкстензия		20×3
Жим от груди в тренажере		15×3
Жим от плеч в тренажере		15×3
Скручивание в тренажере		25×3
<b>СУББОТА</b> Аэробный день		
Велоэргометр вертикальный в аэробном режиме	45	
<i>пульс — 60–70% от макс. ЧСС</i>		
Легкая растяжка основных мышц	15	
шея		
мышцы спины		
трицепс		
задняя поверхность бедра		
квадрицепс		

Отдых между подходами – 30–45 секунд.

Выбор рабочего веса силовых тренировок зависит от индивидуального веса человека.