

# «ЯСУПЕРМАШИНА»

Программа, которая сделает ваше тело совершенным

часть 1. Тренировки.  
Какие будут.

# Тренировки. В чем их секрет и какие должны быть.

Знаете, в чем отличие человеческого тела от автомобиля? Автомобиль сразу собирают мощным и красивым, независимо от внешних условий. Тело – это машина, которая адаптируется под внешние условия, принимая ту или иную форму, и обретая те или иные мощности (причем, происходит это не сразу, а постепенно, шаг за шагом, месяц за месяцем, год за годом). Чем тяжелее условия, тем сильнее машина. Возможно, сейчас вы обладаете слабой и некрасивой формой, но вы должны знать, что как только условия вашей жизни поменяются, ваше тело начнет становиться красивым и мощным!

Конечно же, под внешними условиями подразумеваются физические нагрузки, которое наше тело испытывает. Схема адаптации очень простая: допустим, вы сегодня испытали на себе определенную нагрузку ( побегали или поднимали тяжелые мешки с картошкой) – тело получило сигнал о том, что нужно, к примеру, нарастить побольше мышц и сделать суставы покрепче – ночью оно это сделало (если вы в течение дня себя еще покормили всеми необходимыми ресурсами для строительства).

И так тело живет каждый день. Испытал нагрузку – получил ресурсы – построил более мощную машину. Если нагрузок нет, тело с удовольствием избавляется от мышц, зарастает жиром, делает слабыми суставы и так далее (ибо напрягаться, что-то строить и хранить лишнее нет необходимости). Раньше люди жили в условиях охоты и собирательства, физических нагрузок было достаточно для того, чтобы тело было красивым и сильным. Сегодня охота и собирательство сошли на нет и мы искусственно заменили их на занятия различными видами спорта (бег, тренажерный зал и др.).

Возможно, вас это напугает, но если вы хотите, чтобы ваше тело оставалось в отличной форме и улучшало эту форму каждый день, в вашу жизнь просто свято должны быть встроены физические нагрузки в виде различных типов тренировок. Сегодня это не является обязательным условием существования: денег вам платить за это больше не станут, с работы не уволят и в тюрьму за это не посадят. Но знайте – пока в вашу жизнь не встроятся дополнительные физические нагрузки, ваше тело будет слабеть и умирать изнутри.

Более того, физические нагрузки (тренировки) должны быть не просто встроены, но еще и должен постоянно повышаться их уровень (вес штанг и гантелей, скорость в аэробных, натянутость в йоге и так далее), иначе улучшения остановятся. Да, когда-то вы достигнете предела и тело будет находиться в шикарном состоянии, выше которого уже не прыгнешь. Тогда повышать нагрузки уже будет невозможно и вы будете выполнять их в одном и том же режиме, поддерживая текущую форму. Но поверьте мне, это произойдет ой как не скоро и вы еще долго сможете прогрессировать.

Разные виды физических нагрузок оказывают разное влияние на тело. Какие-то наращивают мышцы и делают их сильными, какие-то укрепляют работу сердца и легких, а какие-то позволяют сохранять прямую осанку и отличное состояние суставов. Правильный подход к заботе о своем теле –встроить в свою жизнь несколько типов тренировок, максимально затронув все составляющие своей «машины».

К вопросу о том, какие в жизни должны быть тренировки? На мой взгляд, идеальное сочетание, это: силовые + аэробные + пилатес/йога. Когда в жизни человека присутствуют все 3, он идеально выглядит, обладает большой функциональностью и при этом остается чертовски здоровым. В программе "ЯСУПЕРМАШИНА" все эти три вида физической активности используются и вам нужно будет встроить их в свою жизнь. Что делает с телом каждый из видов, читайте далее.

**P.S.** И да, тренировки должны быть встроены навсегда! Как в 30, так в 70 и в 90 лет вы свято обязаны каждый день давать телу физическую нагрузку. Иначе всё, конец, «машина» начнет слабеть и умирать. И чем вы будете старше, тем скорее этот процесс будет происходить. Горб, больные суставы, слабость, лишний вес, зачахлость...:)

# Силовые тренировки. Что делают с телом?

Первый вид физической активности – силовые тренировки. Это когда вы выполняете различные движения руками ногами и прочими частями тела, пытаясь при этом преодолеть нагрузку в виде штанг, гантелей или тренажеров (при занятиях в тренажерном зале), рюкзаков с песком или бутылок с водой (при занятиях дома), а также собственного веса (но этот вариант я не рассматриваю, так как здесь отсутствует возможность увеличения нагрузки за счет увеличения преодолеваемого веса). Тренировки, направленные в основном на максимальное развитие силы мышц.

Параллельно развитию силы, мышцы также увеличиваются и в объеме, что внешне образует супер - форму человеческого тела. Бесформенные руки превращаются в мощные «банки», вялый живот в 6 кубиков пресса, висячая грудь и тощая спина – в подтянутую мощную «броню».

Если же копнуть глубже, то обнаружится, что силовые тренировки, это нечто большее, чем просто сильные и объемные мышцы. Помимо этого, они делают сильной центральную нервную систему, заставляют связки и суставы становиться крепкими, а также заставляют все органы и ткани регулярно обновляться и поддерживать свое идеальное состояние (те, кто в старости занимается силовыми, как правило, чувствует себя физически прекрасно, несмотря на возраст). Плюс, когда мы ложимся спать и ночью организму приходится обновлять все мышцы, органы и ткани, здесь также включается в работу механизм использования лишнего жира в качестве источника энергии (если мы правильно питаемся). Так что, при грамотном применении, силовые тренировки очень активно помогают худеть тем, кому это надо. Ну и про иммунитет забывать не стоит: под влиянием физических нагрузок он также становится сильнее (это касается и аэробных с пилатесом).

В общем, силовые тренировки – святое! И здоровье мощным сделают и форму вылепят, как у Апполона. Будем использовать, однозначно. На протяжении всей жизни!

# Аэробные тренировки. Что делают с телом?

Что такое аэробные тренировки? Это когда вы в спокойном режиме двигаетесь длительное время. В качестве аэробных упражнений могут выступать: ходьба и скандинавская ходьба, бег, велоезда, ходьба на эллипсоиде, плавание, ходьба на степпере и др. Основное их назначение – делают тело выносливым. Это может позволить, например гулять пешком по 3-4 часа без остановок и не уставать, как старая зачахлая развалина.

Раньше я рассматривал использование аэробных тренировок только как способ дополнительно сжигать лишний жир. Да, это действительно так: когда вы продолжительное время ходите или бегаете, мышцы способны работать на жировой энергии (так что для толстячков, аэробные тренировки, это очень хорошее дополнение к силовым с точки зрения избавления от лишних жировых запасов).

Сейчас же я рассматриваю аэробные тренировки как ценнейший вклад в здоровье человека: повышается общий тонус и выносливость мышц, становится более мощной работа сердечно – сосудистой и дыхательной систем, улучшается зрение и мышечная координация, мозг становится более сосредоточенным и активным. Также аэробные, как и силовые, повышают уровень гормонов радости в организме, поднимая настроение человека. Одним словом – важное дополнение, которое и в силовых показатели позволит повысить и в жизни много счастья даст (худеньким людям тоже стоит использовать!).

Знаю, многие боятся аэробных тренировок, мол, они сожгут все мышцы и они не обретут объемную, хорошую форму. Это миф и заблуждения. При правильном использовании, аэробные тренировки не только не уберут мышцы, но и ускорят процесс их формирования. Так что – используем!

# Пилатес. Что делает с телом?

Третий вид физической активности – пилатес. То, что любят женщины и не очень любят мужчины. Каюсь, я сам долгое время не использовал в своей жизни тренировки данного типа, пока не осознал их чрезвычайную важность для тела.

Помимо основных мышц, благодаря которым мы осуществляем движение (и которые тренируем силовыми упражнениями) в нашем теле есть более глубокие мышцы, отвечающие за правильное расположение (стабильность) тела в пространстве. К примеру, данный вид мышц обеспечивают правильное расположение всех внутренних органов, сохраняя их бесперебойную работу.

Но здесь особое внимание стоит уделить позвоночнику, одной из главных опор, на которой держится тело. Святое правило жизни – при любых нагрузках сохранять правильное расположение позвоночника (в простонародье это называется правильной осанкой). Если данная привычка сохранится за вами, спина никогда не будет болеть и позволит вам выдерживать любые физические нагрузки, начиная от таскания сумок и заканчивая подъемом штанги над головой весом 100 и 200 кг (при правильно распределенной нагрузке, то есть при правильном расположении, позвоночник способен такое выдерживать)!

Супер состояние позвоночника обеспечивается только сильными глубокими мышцами, отвечающими за правильную осанку. Пока они будут в тонусе, они будут держать спину как нужно, а также обеспечивать полноценное питание межпозвонковых дисков, сохраняя их целостность и функциональность. Слабость этих мышц приводит к нарушению осанки и, соответственно неправильным нагрузкам на позвоночник, а также спазмам (все тех же глубинных мышц), что сильно ухудшает питание дисков. Итог - грыжи, протрузии и ваша времененная обездвиженность (а может и не временная).

Так зачем же нам пилатес? Это как раз тот вид тренировок, который позволяет воздействовать на глубокие мышцы и делать их

крепкими. Если раньше к пилатесу приходили чаще тогда, когда спина уже начинала бить тревогу, то сегодня это должно стать обязательной частью программы пользования телом. Без сильных глубоких мышц, наш позвоночник постоянно подвержен появлению очень неприятных болячек (поверьте мне, я знаю, о чем говорю...обладатели грыж и протрузий меня поймут). Да и что уж там говорить, горбатая спина и кривая осанка выглядят не очень презентабельно.

На самом деле у пилатеса, как и у любого другого вида физической активности, очень много полезных эффектов. Не буду всех их перечислять. Просто знайте, что это важное дополнение, которое использовать нужно 100%!

**P.S.** Что касается йоги в качестве альтернативы пилатесу. Скажу так: пилатес позаимствовал очень много движений из йоги (если вообще не все), но сама комбинация упражнений и подход к их выполнению больше заточены именно на проработку тех самых глубоких мышц, сохраняющих правильное расположение тела в пространстве. Поэтому я рекомендую для заботы о позвоночнике выбрать пилатес. Да и в выполнении он попроще, чем йога.

Что касается йоги, это скорее духовная практика и все движения больше созданы с целью принятия нужной для медитации позы. С точки зрения влияния на тело, первостепенный эффект здесь – растяжка мышц и связок. В целом, движения в йоге частично задействуют и глубокие мышцы спины, но это не является основной целью.

Часто люди советуют попробовать и тот и тот вид активности и решить для себя, какой лучше оставить. Можно выбрать йогу, можно пилатес, а можно чередовать их друг с другом. Можете попробовать сами и посмотреть, что больше нравится.

Я пока остановился на пилатесе. Мне он больше импонирует. Да и космос йогов мне не ясен (не дорос видимо еще). :)