

«ЯСУПЕРМАШИНА»

Программа, которая сделает ваше тело совершенным

Часть 1. Тренировки.
Как пользоваться.

Что из себя представляет программа тренировок

Программа тренировок представлена в виде списка физических занятий на ближайший месяц. А если быть точнее, на 4 недели. На каждую неделю предоставлен свой тренировочный план, расписанный по дням (какой вид тренировок выполнить и в какой день, какие упражнения, сколько делать подходов, повторений и т.д.). В этот тренировочный план входят все три вида тренировок: силовые, аэробные и пилатес (тренировочный план будет меняться от недели к неделе только у силовых).

Соответственно, схема выглядит примерно так: нагружаете 4 недели тело, затем снова такие же 4 недели, снова 4 недели, снова 4 недели и так до конца жизни. И все это с одним условием – уровень нагрузок в выполняемых упражнениях постоянно нужно будет повышать. Что касается перерыва в тренировках, то здесь есть 2 момента:

1. Тренировки не должны проходить тяжело и перегружать тело. Причины их прерывать нет.
2. Уж если переусердствовали и заболели (бывает такое), то здесь, конечно, стоит прерваться, залечить травмы, сделать выводы, исправить ошибки (если что-то сломалось, значит, что-то делали не так) и снова в бой.

Как вы поняли, теперь ваша жизнь должна протекать в условиях этой тренировочной программы постоянно. Она как нескончаемый вирус должна проникнуть в вас и остаться с вами на всю жизнь, до самого последнего вздоха. Как священное правило, которое нельзя нарушать и которое нужно соблюдать всегда, не взирая на погоду/окружающих людей/время и прочие вещи.

Да, вам не будут платить за это деньги или любить вас больше (ну, может, чуть-чуть). Главная плата – это тело, которое вы получаете. Если вы будете так жить, оно постоянно будет стремиться стать супер машиной: красивой, сильной, выносливой, крепкой и так далее. И с каждым годом будет только лучше (сначала форд фокус, затем ауди а7, затем порш каен, затем роллс ройс и так далее).

Если же вы решите отказаться от программы и снова жить так, как раньше, увы – тело начнет снова разрушаться, слабеет, жиреть и качество вашей жизни станет намного хуже (так и проездите на жигулях).

Правило пользования №0!

Контроль внутренних систем тела.

Как вы помните из введения, супер тело, это не только красивая оболочка и высокие мощности, но также это отличное внутреннее функционирование. И первое, что стоит внедрить в свою жизнь в рамках программы «Супер – тело», это регулярная проверка состояния внутренних систем: крови, мочи, кала, органов, сердца, позвоночника и так далее.

Вы можете обладать отличной внешней формой и сильными мышцами, но при этом у вас в поясничном отделе позвоночника может развиваться грыжа межпозвонкового диска от не совсем правильных нагрузок, или может быть снижен уровень тромбоцитов в крови из-за недостатка какого-либо элемента в питании. Все это может однажды свалить вас с ног и ваше «супер - тело» превратится в лежачий овощ. Если же будете своевременно все проверять, будете всегда знать, какое у вас сейчас состояние и что нужно подправить, если вдруг что-то барахлит.

Сейчас мы живем по принципу: пока не сломается, никуда не пойдём. Ну или по принципу: пока на работе не заставят проходить медосмотр. Это – дер*мовая философия, потому что поломки в теле иногда имеют последствия, о которых лучше лишний раз не говорить! Если вы хотите прожить долгую, активную супер жизнь, привычка «регулярно проверять своё тело изнутри» должна быть в арсенале. Один раз в полгода (а лучше, раз в три месяца) полное ТО своей «супер-машины» сделать надо!

Особенно, это важно сделать перед началом применения программы «ЯСУПЕРМАШИНА», так как поломки у вас уже могут быть и вместе с ними могут быть какие-то ограничения, например, запрет на употребление яиц и курицы (у вас аллергия) или запрет на приседания со штангой (грыжа в поясничном отделе позвоночника). Идете, всё проверяете, получаете от врачей список запрещенных действий. И уже после этого применяете программу с определенными ограничениями.

Что касается списка систем, которые стоит регулярно проверять, я бы порекомендовал как минимум сдавать кровь, кал и мочу на общий анализ, а также обязательно делать МРТ всех трех отделов позвоночника, УЗИ органов и ЭКГ сердца.

Подчеркиваю: это не просто рекомендация из списка «можно делать, а можно и не делать». Регулярная проверка внутренних систем своего тела - действие должно быть встроено в вашу жизнь в рамках программы «ЯСУПЕРМАШИНА»! Именно так должен жить человек, желающий пользоваться «супер-машиной» каждый день.

P.S. По поводу врачей, с которыми придется все проверять. Я знаю, сейчас у многих начало развиваться недоверие к ним. Я советую вам перестать изливать негатив в сторону нашей системы здравоохранения и относиться к врачам, прежде всего, как к людям, которые могут помочь вам выявить проблемы, если таковые имеются. Сами себя вы проверить не сможете, расшифровать анализы – тем более. Сходили в больницу, с улыбкой на лице совместно с врачами все проверили, получили список поломок и ограничений, получили объяснения (если нужно).

Что касается лечения. Вот тут уже другой вопрос. Здесь я рекомендую руководствоваться следующим принципом: если врач говорит о том, что нужно что-то отрезать/вырезать/заменить протезом (грыжу, гланды, коленный сустав), стоит поискать другого, кто поможет сделать всё без операции (тело способно восстанавливаться практически в любой ситуации). И искать стоит до тех пор, пока либо не найдете такого, либо когда все в один голос скажут, что точно надо резать (тогда – режьте). Исключение – онкологические заболевания и тяжелые стадии любых других заболеваний (здесь каждая минута на счету, лучше не тормозить).

Правило пользования №1: правильные нагрузки!

Обязательно и очень внимательно изучите видео инструкции по выполнению упражнений программы (каюсь, видео есть не все) и постарайтесь изначально делать их правильно! Под правильностью понимаются 2 вещи:

1. Качественное полноценное выполнение всех движений в максимально полной амплитуде (такой, на которой способно ваше тело)
2. Безопасное выполнение всех движений (без резких рывков и перегрузок на суставы).

Очень важно изначально приучить себя к правильной технике, так как в дальнейшем переучивать себя будет очень сложно. Будете всё делать правильно, тогда и мышцы будут развиваться в полном объеме (больше мощностей, более быстрое сжигание жира и т.д.) и травм никаких не будет (суставы, связки и позвоночник будут целыми).

Только качественная работа. На всю жизнь!

Правило пользования №2: работа на максимум!

Святое правило №2 гласит – при выполнении каждого упражнения, нагрузка должна быть максимальной! Именно такой подход к выполнению упражнений окажет необходимый эффект на тело.

Что значит «максимальная нагрузка»?

Допустим, написано в программе силовых упражнений, что нужно на 1-й неделе сгибать руки со штангой 6-8 раз. Это значит, что вес штанги должен быть подобран так, чтобы на 6-8 повторении мышца отказала в работе. Это будет значить, что вы преодолевали максимальную нагрузку. Если же вы выполните 8 повторений и мышцы смогут выполнить еще 2-3 (или хотя бы 1), это значит, что вес был маловат и нагрузка была не максимальной (эффект будет не самым лучшим).

У разных видов тренировок, нагрузка обеспечивается разным способом:

У силовых: с помощью штанг и гантелей в зале/дома - рюкзаков с песком

У аэробных: за счет повышения скорости передвижения тела

У пилатеса/йоги: за счет движений корпусом тела

Вот и вся тайна эффективного выполнения упражнений, от которой будет супер результат (если, конечно, программа составлена правильно...моя составлена правильно!).

Правило пользования №3: повышение уровня!

Существует достаточно распространенный миф о том, что нужно постоянно менять свою тренировочную программу, чтобы видеть прогресс в мышечном развитии: якобы мышцы привыкают к одним и тем же упражнениям, подходам и повторениям. Это не так. Данный миф был выдуман миром фитнеса с целью удержания клиентов для дополнительного заработка денег (мол, только тренер знает, как и что менять и надо менять это каждые 3 месяца, а сами вы не сможете этого сделать).

Единственное, к чему могут привыкнуть мышцы, это одинаковый уровень нагрузки (например, если вы жали штангу весом 100 кг на 8 раз и через две или четыре недели снова жмете 100 кг на 8 раз). Что касается программы тренировок, она должна быть одна и подобрана таким образом, чтобы развивать все параметры тела (программа «ЯСУПЕРМАШИНА» таковой является).

Соответственно, всё, что требуется от вас для постоянного прогресса в развитии тела, это повышать уровень нагрузки в тренировках:

У силовых: увеличивать веса штанг и гантелей (кол-во повторов и подходов не меняется)

У аэробных: повышать скорость (зона пульса, в которой надо двигаться, остается неизменной)

У пилатеса/йоги: увеличивать амплитуду движения/тянучесть тела (подходы и повторы остаются неизменными)

P.S. В качестве дополнения скажу, что вторым пунктом, за которым также стоит следить для прогресса, является улучшение правильности выполнения упражнений (чтобы полностью прорабатывать мышцы и не получать травм). Человек не машина и запрограммировать его изначально на идеальные движения невозможно. Скорее всего, парочку месяцев вы будете допускать ошибки в выполняемых упражнениях, поэтому, помимо повышения нагрузки, не забывайте улучшать технику движений (будем надеяться, вы быстро научитесь делать все правильно).

Доп. правило пользования №1: никаких изменений!

Знаю, скорее всего вы уже изучали различные теории о тренировках, питании и сне. Вы много чего знаете. Возможно, вы уже составляли себе диеты или планы занятий. У меня к вам одна просьба – ничего не меняйте в программе «ЯСУПЕРМАШИНА», если вы не достаточно хорошо разбираетесь в этих вопросах! Здесь всё подобрано таким образом, чтобы тело развивалось максимально быстро, качественно и безболезненно. Любое изменение может привести к ухудшению результатов.

Знаю, у Вас будет соблазн почаще покачать пресс или переставить местами упражнения, тренировочные дни поменять и так далее. Знаю, некоторые вещи вам будут казаться абсурдом и вам захочется лишний раз переспросить меня о них! Пожалуйста, ничего не меняйте и ни о чем не спрашивайте! Делайте всё по плану и тогда вас ждут превосходные результаты.

P.S. Отвечу, пожалуй, на 2 самых частых вопроса сразу:

1. А что, реально пресс надо качать 1 раз в неделю, не мало?

- Нет, не мало! И да, 1 раз в неделю!

2. А углеводов не маловато?

- Нет, не маловато!

Сайт www.titans-helf.ru
ЗАКРЫВАЕТСЯ!

Спасти сайт!