

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-Спорт), авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков

## 1. Введение

### 1.1 У вас все есть

Тренироваться начинаем со следующего понедельника. Нечего тут обсуждать даже. Если вы читаете эти строки во вторник, то у вас есть 6 дней, чтобы подготовиться. Если в воскресенье, то один. Но вы в любом случае успеете.

Потому что всё, чтобы начать, у вас уже есть. Можете посмотреть в зеркало. Там отразится то, что вам надо для тренировок. По-сути, объект трансформации одновременно является её инструментом.

Кстати, это именно то знание, которое от вас тщательно скрывают дельцы фитнес-индустрии. Потому что, если у вас всё есть (и вы это знаете), то вам сложно что-либо продать. Думаю, они уже успели вас убедить, что вам чего-то не хватает. Но, как только вы купите дорогой тренажер или «волшебную таблетку», вас начнут убеждать в том, что вам нужно что-то еще.

Я знаю людей, у которых дома целые тренажерные залы. Плюс есть «золотой абонемент» в дорогой фитнес-клуб, а выглядят они все равно посредственно. Просто они не пользуются главным – собой.

Моя задача – включить вас в работу над собой. Поэтому я выбрал такой формат для книги. Очень не хочется, чтобы это было очередное издание по фитнесу, которое будет стоять на вашей полке немым укором бездействия. Знаний прибавилось, результатов нет.

В нашем с вами случае, мы будем получать большую часть знаний в процессе тренировок, регулярно применяя их на практике. И создавать тело вашей мечты. Так что тренироваться начинаем в ближайший понедельник, а трансформацию прямо сейчас.

Я не хочу тут рассказывать, как круто тренироваться дома. И сколько у домашних тренировок плюсов. Подозреваю, что если вы читаете эти строки, то у вас есть все основания заниматься своим телом вне специально оборудованного зала.

Но сейчас представьте себе другую ситуацию. Вы пришли как раз в фитнес-клуб (хотя мне больше нравится аналогия с тренировочным лагерем) и взяли себе персонального инструктора. Им на ближайшие 84 дня (плюс какое-то время до понедельника) буду я. И сейчас, перед тем как приступить непосредственно к тренировочному процессу, я коротко расскажу вам некоторые основы. Ничего сложного и заумного. Вы все поймете и со всем справитесь.

Да, специально для суеверных. Я слышал, что начинать что-либо новое с понедельника – это плохая примета. Но почему? Очень же удобно. Начало недели, новый микроцикл в жизни, рабочие дни и выходные. Все сходится.

Тут, видимо, был какой-то «перец», который каждый раз что-то начинал и что-то регулярно заваливал. Ну, не мог долго человек выдерживать данные себе же обещания. В конце-концов он решил проанализировать, в чем же причина его неудач. Поспрашивал других таких же «лузеров». И решил, что все дело в понедельниках.

То есть, начни они все новую жизнь во вторник, все бы удачно сложилось. Нелепая такая ошибка была, да. Кто бы мог подумать...

Единственная причина, по которой у вас понедельник может служить причиной провала чего-то нового, это бурно проведенные выходные. После которых у вас понедельник тупо выпадает из жизни по причине неадекватности восприятия реальности.

Но мы с вами – не «лузеры». А потому отбросим все предрассудки и продолжим.

### 1.2 Обещания

Эта книга, как говорится, основана на реальных событиях. В том смысле, что подобного рода тренинг я провожу в реальном времени с живыми людьми. И я имею

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
возможность день за днем наблюдать изменения, которые происходят с моими  
подопечными.

Вы, может быть, удивитесь, но внешние изменения – это не главное. Просто потому, что это вообще не самое важное в жизни. Но они способствуют изменению вашего мировоззрения, а сами тренировки, если делать их правильно, укрепляют характер. Всё вместе меняет в целом вашу жизнь в лучшую сторону.

В результате этого тренинга вы станете другим человеком. Нет, никто не будет влезать вам в сознание и что-то там принудительно менять. Просто вы из того, кто вы есть, станете тем, кем вы хотите быть. Или, как минимум, твердо встанете на путь к лучшей версии самого себя. Еще раз повторю, что не только в спортивных результатах. Работа, взаимоотношения с людьми, бытовые дела – всё изменится.

В этом, кстати, нет никакой магии. Только химия и физика процесса. Но не буду «грузить» вас тонкими материями. Напомню только, что польза физических нагрузок – это чуть ли не единственное, в чем сходятся религия, медицина, психология и эзотерика. Вы вряд ли найдете какую-либо инструкцию «как стать счастливым», где не будет пункта о развитии тела.

Что касается внешних изменений, то я не могу точно сказать, какая у вас будет талия или объем бицепса через 84 дня. Все зависит от того, в какой форме вы находитесь сейчас. И на сколько ответственно будете работать над собой. Пресса «кубиками» никому не обещаю. Хотя есть ребята, которые этого добиваются на моих тренингах.

Кстати, о ребятах, которые уже прошли то, что предстоит вам в ближайшие 12 недель. Я позволю себе процитировать некоторые из отзывов, которые, надеюсь, вдохновят вас на время тренировок:

«...получила я намного больше. Улучшилось самочувствие, появилась бодрость и энергичность, правильное питание, дисциплина, уверенность в себе и своих силах, в общем, появились все признаки красивого, счастливого и успешного человека.»

«Помню, как почти с ужасом приступала к тренингу в начале, как потом все показалось простым и выполнимым, и как потом все усложнилось, а уже все вошло во вкус, пытаюсь всегда улучшаться!»

«...выполнил тренировку, побив свой прошлый результат, и понимаешь, что надо улучшать себя, не смотря на время и прочие отговорки из головы. О том, что стал выносливее, более стрессоустойчивее, где то ловчее (сам себе поражаюсь порой) я уже молчу...»

«Спроецировав на свой жизненный путь первые несколько позитивных результатов, прогрессов и побед на тренировках, я как будто достиг просветления и, наконец-то поверив в свои силы, понял, что все получится, нужно только действовать, и время для этого как раз пришло!»

Можно долго продолжать цитировать положительные отзывы (просто я заставляю людей писать мне хвалебные песни). Но суть, думаю, понятна. Вы меняете не только тело. Вы меняете свою жизнь к лучшему.

И сейчас, немного еще потерпите, несколько организационных моментов о том, как мы будем превращать знания в новое тело.

### 1.3 Как пользоваться книгой

Основное правило очень простое: читайте последовательно и выполняйте инструкции.

Нет необходимости сначала всё прочитать, потом вернуться в начало и приступить к практике. Тренировочный процесс разбит по дням. На самом тренинге, который начнется с понедельника, вам нужно просто читать инструкцию к конкретному дню и выполнять ее. Всё предельно просто.

Но до того, как приступить к тренировкам, вам нужно будет ознакомиться с основными правилами трансформации, подобрать нужные упражнения (и понять, почему нам нужны именно они), решить кое-какие другие моменты организации личного распорядка.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Для этого всего у нас есть глава, которая называется «До начала тренировок». И ее нужно успеть прочитать в оставшееся до понедельника время, но вы успеете, даже если сегодня воскресенье. Там все коротко и по делу.

Не посадит же вас инструктор в тренажерном зале за парту и не начнет читать курс лекций по физиологии? Вот и я не буду. Только необходимый минимум. Остальное – в процессе тренировок. Пару слов о нем.

Сама тренировочная программа разбита на три цикла, каждый из которых длится 4 недели. Отличаются циклы непосредственно тренировками. Инструкции к ним и план питания будут изложены перед началом каждого цикла. Поэтому, как я говорил? Читайте последовательно и выполняйте инструкции.

Ничего невозможного, ничего сверхъестественного. Читаем, осмысливаем, тренируемся.

Как говорил известный спортивный деятель: «Бодибилдинг – это не ракетные технологии». Поэтому с уверенностью, что всё у нас получится, начинаем подготовительную работу. То есть переходим к следующей главе.

## 2. До начала тренировок

### 2.1 Фото и замеры

Первое, что нужно сделать – это фотографии и замеры. Поверьте, это важный момент тренировочного процесса. И в дальнейшем нам очень пригодятся эти материалы.

Для фотографий нужно максимально раздеться. Но, разумеется так, чтобы фото потом можно было показать хотя бы близким людям. Я не просто так сказал, что раздеться нужно максимально. Некоторые дамы фотографируют себя в футболках и шортах, а потом не видят разницы на фото, так как изменилось у них как раз то, что скрывала одежда – талия, бедра, ягодицы. Поэтому лучший вариант для девушек – купальник. Для мужчин – шорты или плавки.

Также не надо на фотографии что-то специально выпячивать, а что-то пытаться скрыть. Я так могу трансформацию за пять минут сделать: сначала «выпустить» живот, а потом втянуть. Плюс свет, плюс напряжение мышц, плюс фотошоп... Большинство «очкавтирателей», к слову, так и делают. Но мы так не будем. Встали спокойно и сфотографировались. В той непринужденной позе, которую потом сможете также легко повторить. Вы это делаете для себя.

Ещё такой момент. Старайтесь выбрать такое место, в котором вы всегда сможете еще сфотографироваться. Грубо говоря, если сейчас август, и вы «щелкнулись» на пляже, то через три месяца вряд ли вы сделаете подобное фото. Уж лучше «сэлфи» в туалете. Такой «сортиролук». Тут нам важна объективность оценки изменений, а не антураж или пыль в глаза.

Теперь несколько слов по замерам. Самые главные – это вес и объем талии. Дополнительно можно измерить шею, грудь, бицепс, предплечье, таз, бедро, голень и запястье. Четких рекомендаций нет. Но, как и в случае с фото, нам важна объективность дальнейшей оценки. Поэтому:

Старайтесь проводить замеры в одно время. Например, утром в воскресенье на голодный желудок, но после туалета. Можно в понедельник. Но тогда всегда по понедельникам. И всегда желательно утром.

Взвешивайтесь на одних и тех же весах, а объемы измеряйте одним и тем же сантиметром. Нам важны относительные, а не абсолютные значения. То есть, на сколько вы изменяетесь, а не сколько точно вы весите. Поэтому нужно максимально исключить погрешности, а они возникают при использовании разных измерительных приборов.

Не так важно на вдохе или на выдохе вы делаете замер, согнутую руку (ногу) измеряете или в каком точно месте вы прикладываете ленту сантиметра. Важно всегда это делать одинаково! Ещё раз: мы добиваемся реальных изменений, а не улучшаем цифры на бумаге.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Не делайте измерения каждый день. Вес и талия – раз в неделю. Остальные замеры не чаще, чем раз в месяц. Девушки любят по несколько раз в день забираться на весы. Такая у них секта – «Наблюдатели движения воды в организме». Не надо этого делать. Реальной картины жиросжигания или роста мышц такие частые взвешивания не показывают, а с толку сбить могут легко. Вплоть до полной потери мотивации.

Я напоминаю, что вы находитесь в моем «тренировочном лагере». И тут очень важно делать, а не только знать, как делать. Поэтому вам нужно выполнить инструкции, указанные выше. Сделайте фотографии (можно в разных ракурсах). Чтобы сделать взвешивание и замеры, нужно дождаться утра. Поэтому сейчас просто запишите себе это в план, и только потом продолжайте чтение.

## 2.2 Три главных правила

Я на 100% уверен, что все неудачи в тренировках связаны с нарушением одного или нескольких из этих трёх правил. Это не сказать, что правила. Это условия, чтобы из тренировочного процесса можно было извлечь хоть какую-то пользу. На протяжении всего тренинга (да и всего вашего тренировочного пути, который, надеюсь, будет очень длинным) нужно помнить и соблюдать эти правила.

Правило №1: «Чтобы получить то, чего у вас никогда не было, нужно делать то, что вы никогда не делали»

На практике это означает, что каждая следующая тренировка, должна быть выполнена лучше, чем предыдущая аналогичная. Постоянный прогресс. В тренировочных протоколах или в инструкциях к конкретным тренировкам я буду указывать параметр, который необходимо улучшать в каждом конкретном случае. Это может быть количество повторений или подходов, вес снаряда или сложность выполнения упражнения, время выполнения или время отдыха. В нашем случае это всегда будет какая-то конкретная цифра.

Для соблюдения первого правила важно вести тренировочный дневник! Бывает, что тренировки повторяются только раз в неделю. И просто сложно запомнить, какую цифру нужно побить на предстоящей тренировке. Ведение дневника – обязательное условие, которое обеспечивает выполнение главного правила. Заведите дневник в любом удобном для вас формате. Думаю, что практичнее всего будут блокнот и ручка. Но тут я не настаиваю. Опыт показывает, что есть люди, которым удобнее прямо на тренировке заносить данные в смартфон или планшет.

Вы выглядите ровно на столько, на сколько вы физически развиты. Чтобы улучшать себя, нужно улучшать свои результаты. Сразу говорю, что это может получаться не на каждой тренировке. Но стремиться к этому надо постоянно. Каждый раз, когда вы улучшаете свои показатели в том или ином упражнении, вы даете организму стресс. К которому он обязан адаптироваться. И процесс адаптации – это и есть ваши изменения. Во внешности, в силе, в выносливости, в здоровье.

Если изо дня в день, от тренировки к тренировке делать одно и то же, с одинаковой нагрузкой, то глупо ждать каких-либо изменений. Организм быстро привыкает к особенностям внешней среды. Хотите меняться – бейте свои рекорды! Легко было вчера.

Правило №2: Восстановление так же важно, как и сами тренировки.

Первое Правило вовсе не означает, что, чем БОЛЬШЕ вы тренируетесь, тем лучше. Тренировки – это процесс разрушения. Чем больше вы тренируетесь, тем больше вы себя разрушаете. А организму нужно время и ресурсы для адаптации, о которой сказано в Правиле №1. Вашему телу необходим отдых, восстановление. И, если вы не успеваете восстанавливаться, вы только наносите вред здоровью. Поэтому, если вы самостоятельно увеличите нагрузку в два раза, то это никак не ускорит получение желаемого результата, но может, наоборот, откинуть вас назад.

Даже если вы худеете, то голодать – это не выход. Не нужно слепо следовать советам вроде «больше двигайтесь, меньше ешьте». В меру двигайтесь, в меру ешьте. Этому мы будем учиться на практике.

Старайтесь больше спать. Я не знаю, как вы это сделаете. И я знаю, что это кажется сложным в наше время. Но все самые важные ваши изменения происходят во сне, хотите вы этого или нет. Поэтому, если вам нужны результаты, старайтесь спать не менее 8 часов в сутки.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Правило №3: «Если хочешь, то можешь!»

Постоянно поддерживайте в себе желание тренироваться. Это самое сложное правило. Но без него невозможно выполнять остальные два.

90% попыток начать «новую жизнь с понедельника» терпят крах. Пропадает мотивация, появляются какие-то важные и неотложные обстоятельства. Мы все с этим знакомы. Правда в том, что обстоятельства будут всегда. Это жизнь, и она непредсказуема. Было бы странно полагать, что у людей с атлетичной фигурой не бывает в жизни ничего, кроме тренировок и режима. У всех есть семьи, работа, хобби. Всех касаются кризисы и стихийные бедствия. Неудачи, отпуска и неожиданные визиты родственников. Мир не делает исключений.

Разница между тем, кто регулярно занимается спортом, и тем, кто каждый год только пытается, в том, что первые умеют постоянно поддерживать в себе ЖЕЛАНИЕ заниматься. Да, они сделали тренировки привычкой. Такой же необходимостью как чистить зубы или принимать душ. Но это не произошло за неделю или даже за месяц. И все равно часто лень, усталость и жизненные обстоятельства встают на пути к прогрессу. И здесь уже нет универсального рецепта поддерживать мотивацию. Каждый находит для себя свой.

Но, в любом случае, нужно постоянно к себе прислушиваться. Если у вас пропадает желание тренироваться – это тревожный знак. Не так важно, банальная это лень или сигнал организма о перетренированности. Важно зафиксировать у себя потерю мотивации и принять меры. Так что не пытайтесь игнорировать подобные сигналы! Это бывает даже у чемпионов. Но все преодолимо.

В качестве профилактики смотрите мотивирующие ролики и фильмы. Или на фотографии себя до начала тренировок. Или пролистайте свой дневник тренировок. Или на фотографии своих идеалов. Или просто мечтайте. Общайтесь с единомышленниками. Вступайте в паблик сайта [TrainAtHome.ru](http://TrainAtHome.ru), читайте там статьи, задавайте вопросы, делитесь впечатлениями.

От чего хотелось бы предостеречь. В погоне за всякой мотивацией в сети люди натываются на разные новые методики, обещания, правила и принципы. Все они часто друг другу противоречат и вводят в заблуждение. В результате, люди начинают метаться от одной методике к другой, прыгают с программы на программу. И все без толку.

Тут нужно понимать, что посредственная тренировочная программа, которая выполнена хорошо, даст лучший эффект, чем хорошая программа тренировок, которая выполнена посредственно. Что уж говорить о программах, которые вообще не выполнены? Доводите начатое до конца. Это практический совет, а не моральное наставление.

## 2.3 Подбор упражнений

### 2.3.1 Базовые движения

Мышцы человека созданы для того, чтобы перемещать его скелет в пространстве. И перемещать предметы относительно скелета. Это у всех людей одинаково. Вопрос лишь в том, как мы можем это делать: насколько сильно, быстро и мощно, с какой амплитудой и как долго. И любые тренировки направлены на развитие перечисленных качеств.

Сейчас я кратко пробегу по основным тезисам, на которые мы будем опираться.

Наше тело изначально создано природой и эволюцией не для того, чтобы быть каким-то внешне. А наоборот. Оно принимает форму в зависимости от нашего образа жизни. То есть на сколько мы МОЖЕМ, на столько мы и выйдем. Это самый естественный путь быть красивым – стать сначала здоровым. Потому что красота – это всего лишь индикатор здоровья.

Чтобы стать здоровым и развиваться эффективно в функциональном направлении (и, как мы выяснили, это также изменит нас внешне в лучшую сторону), нам нужно определенным образом двигаться. Другими словами, применять себя по назначению. А в практическом русле это означает – тренировать основные движения, для которых наше тело было создано изначально.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Таких движений по-сути всего три вида. Это толкательные движения: когда мы что-то от себя отталкиваем, либо отодвигаем от себя (жмем). Тянущие движения – это когда мы что-то притягиваем к себе, или себя к чему-то. И, грубо говоря, лежащие. То есть когда мы отталкиваем что-то ногами. Или себя от земли.

Получается, системы организма устроены таким образом, чтобы толкать, тянуть и лягать. И, как ни посмотри, весь физический труд, борьба (охота), собирательство – все базируется на этих движениях. Именно потому они называются базовыми. Давайте рассмотрим их немного подробнее.

#### Толкательные движения

Удары, метание камней, копий и других предметов – все это относится к категории «толкай». И, разумеется, там же находятся непосредственно толчки. От отталкивания противника до выталкивания телеги из грязи. В качестве основных мышц в толкательных движениях задействованы: грудные мышцы, передние и средние пучки дельтовидных мышц (плечи) и трицепсы. Это не означает, что другие не работают. Просто основная нагрузка ложится на эти мышцы.

В качестве основных упражнений для развития толкательных функций мы используем отжимания и жимы (горизонтальные, вертикальные, под наклоном). Для домашних тренировок королем толкательных упражнений являются отжимания. Их мы и будем делать. Как, я расскажу дальше.

#### Тянущие движения

Поднимание предметов, броски противника (притянуть, оторвать от земли и отпустить), карабканье вверх (скалолазание, по канату, по деревьям и т.д.) и ползание по земле. Всё, что приближает нас к предмету или предмет к нам с помощью рук – это категория «тяни».

Когда мы тянем, то в первую очередь у нас работают все мышцы спины, бицепсы, трапециевидные и задняя часть дельтовидных мышц.

Основные упражнения для развития навыков притягивания – это подтягивания и тяги (блоков, штанг, гантелей в разных плоскостях). Самым полезным и естественным упражнением в этом смысле признаны подтягивания. С этим сложно спорить, но для домашних физкультурников сей факт очень на руку – турник доступнее, чем блочный тренажер.

#### Лягающие движения

По сути лягающие движения – это все движения ногами. Прыжки, приседания, выпады, удары. Даже бег и ходьба имеют толкательный характер с использованием ног.

В лягающих движениях основную нагрузку получают все мышцы нижней части тела, включая нижнюю часть спины. Но основная нагрузка приходится на ягодицы и бедра.

Безусловным лидером в тренировке нижней части тела являются приседания. Более того, большинство спортсменов и физиологов сходятся во мнении, что приседания – это самое эффективное упражнение всех времен и народов. И этому факту есть масса научных подтверждений. В приседании задействовано максимальное количество мышечных волокон (мышцы ног и ягодицы – это большая часть всех мышц на теле человека).

Кроме приседаний, в основные упражнения для тренировки ног входят разного рода выпады, зашагивания и прыжки.

По большому счету, все движения человека можно отнести к указанным трем группам. Другое дело, что всякие там сгибания на бицепс или разгибание ног являются лишь отдельной частью полного движения. Или попыткой нагрузить отдельную мышцу больше, чем другие.

Такого рода активность чаще всего неестественна для человека. Сложно представить ситуацию, например, в которой человек будет двигать предмет через сторону вверх или поднимать что-то с земли ногой, сгибая её. В бодибилдинге такие упражнения

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) условно называются «изолированными». При этом многие профессиональные тренеры ставят под сомнение пользу таких упражнений для натурального (без использования «химии») тренинга. Чем естественнее движение, и чем чаще оно встречается в повседневной жизни (ну пусть пещерного человека, а не современного «юзера»), тем оно для человека полезнее. Более того, естественные нагрузки заставляют тело развиваться наиболее гармонично. То есть пропорционально, эстетично, без каких-либо перегибов.

Поэтому мы сосредоточимся на этих трех базовых движениях (для нас это отжимания, подтягивания и приседания), а не на каких-то отдельных упражнениях для попы, бедер, рук, плеч или живота. Потому что «база» – это самый быстрый, полезный и эффективный способ сделать красивыми те самые отдельные части тела.

Тут какой еще важный момент. Дело не только в том, что базовые упражнения оказывают лучшее воздействие на целевые мышцы. Они влияют комплексно на весь организм. В том числе, на выработку гормонов, синтез белка. То есть на метаболизм, обмен веществ в целом. Практически это означает то, что приседания (подтягивания или отжимания) гораздо эффективнее для создания плоского живота, чем скручивания на пресс.

Более того, базовые движения наиболее энергозатратны. А, значит, гораздо эффективнее не только для наращивания мышц, но и для сжигания жира.

Так что, мы здесь сосредоточимся на улучшении результатов в базовых движениях. Будем толкать, тянуть и лягать. А если говорить конкретно, то отжиматься, подтягиваться и приседать.

Теперь вам нужно будет определенным образом выбрать, как именно вы будете выполнять эти упражнения.

### 2.3.2 Выбираем подтягивания

Сразу скажу, что я здесь не буду описывать подробно выполнение каждого из видов упражнений. Об этом написаны отдельные книги. И сняты отдельные фильмы. Тут, как говорится, действительно лучше сто раз увидеть. Поэтому интернет вам в помощь. Но я, конечно же, задам направление.

На сайте [TrainAtHome.ru](http://TrainAtHome.ru) есть раздел «Об упражнениях». Там подробно, с видео-роликами разобраны прогрессии в подтягиваниях (горизонтальных и вертикальных), отжиманиях и приседаниях. Воспользуйтесь этим разделом, чтобы подобрать себе нужное упражнение. Ну, или любым другим ресурсом. Есть [youtube.com](http://youtube.com), и в нем есть строка поиска. Это что касается технических деталей. Теперь скажу, что именно мы ищем.

Мы ищем такой вид подтягиваний, который вы можете выполнить в диапазоне 10–20 повторений. Это очень важная рекомендация!

Дело в том, что есть разные версии подтягиваний – от простых до самых сложных. Простой вариант может сделать практически каждый. Вопрос только, сколько раз. Самый сложный вариант (например, подтягивания на одной руке) осилит не все продвинутые атлеты. Вам нужно подобрать для себя подтягивания, уровень сложности которых соответствует вашей текущей физической форме.

Например, горизонтальная тяга корпуса – это самый простой вид подтягиваний. Беретесь за ручки открытой двери (или вешаете на них полотенце), ноги ставите примерно на уровне косяка, откидываетесь назад и тянете себя к двери.

Самый лучший вариант и, наверное, наиболее сложный для обычного физкультурника – это классические подтягивания на турнике. Если можете делать их – делайте! Все должны стремиться выполнять именно классические подтягивания на турнике.

Если нет турника, то можно выполнять горизонтальные подтягивания. Их еще называют «обратной тягой» («inverted row») или «австралийскими подтягиваниями».

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Кладете палку между двумя стульями, забираетесь под палку, хватаетесь за нее, корпус стараетесь держать прямо и тянете себя к палке. Ноги можно держать в согнутом положении на полу (простой вариант), прямыми на полу (средний вариант), и на возвышении (сложный вариант).

Нет стульев и палки? Можно тянуть себя, забравшись под крепкий стол. Можно подтягиваться на верхнем косяке двери. Можно завязать узел на простыне, закрепить ее за опять же за верхний косяк двери и тянуть себя на простыне, упершись ногами в дверь. Масса вариантов существует, как тянуть себя, если нет турника.

В идеале, конечно, иметь дома турник. Если он есть, то на другое уже не разменивайтесь. Даже если не можете ни разу подтянуться, то выполняйте подтягивания с опорой ноги на стул. Или вверх со стулом, вниз своим ходом. Еще раз говорю – посмотрите в интернете варианты подтягиваний. 100% вы найдете ту версию, которую можете выполнить в диапазоне 10–20 повторений.

Да. Если у вас турника нет, а вы вот сейчас решили его купить и повесить, но успеваете это сделать до понедельника – это не повод переносить начало тренировок. Выберете пока какой-нибудь вариант горизонтальных («австралийских») подтягиваний. И вообще отговорка «мне негде делать подтягивания» не принимается. У меня богатый опыт, как тренировок в разных условиях, так и работы с людьми, которые в разных условиях тренируются. Всегда можно найти способ выполнять подтягивания.

Но, какое бы вы упражнение не выбрали, есть важный момент. И он также касается отжиманий и приседаний. Вы должны четко определить для себя контрольные точки в каждом упражнении. Это значит, что нужно предельно ясно понимать, когда можно «засчитывать» себе повторение, а когда нет.

Например, в подтягиваниях есть две контрольные точки. В нижней позиции у вас должны быть полностью прямые руки (первая точка). А в верхней позиции подбородок должен быть выше перекладины (вторая контрольная точка). Если вы делаете горизонтальные подтягивания, то опять прямые руки (или касание спиной пола – бывает такое) и касание грудью палки или столешницы.

Расстояние между контрольными точками – это ваша амплитуда движения. И она должна быть максимально длинной. Опустились как можно ниже, поднялись как можно выше. Как только вам не удастся достигнуть контрольной точки – выполнение подхода считается законченным.

Так что вам нужно выбрать подтягивания такого уровня сложности, чтобы попасть в диапазон 10–20 повторений, с учетом полной амплитуды движения и попаданием в контрольные точки.

### 2.3.3 Выбираем отжимания

С отжиманиями все очень похоже. Нужно подобрать такую форму упражнения, чтобы выполнить в диапазоне 10–20 повторений.

Идеальный вариант – это классические отжимания от пола. Если они слишком сложные для вас, делайте отжимания с колен. Не можете с колен, отжимайтесь от стула, от стола, от стены. Чем выше опора, тем легче.

Если можете больше 20 классических отжиманий, то усложняйте упражнение. Можно поставить ноги на стул или диван. Можно делать отжимания с отрывом рук от пола (плиометрические отжимания). Можно делать плиометрические отжимания с хлопком. Если очень легко, отжимайтесь на одной руке. Как учитывать унилатеральные



Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
упражнения, я расскажу чуть позже.

Обязательно посмотрите технику выполнения разных отжиманий в интернете!  
Воспользуйтесь разделом «Об упражнениях» на сайте [TrainAtHome.ru](http://TrainAtHome.ru) или любым другим сайтом, посвященным фитнесу. При желании можете найти целые книги по технике упражнений и прогрессиям в них.

Также помните про контрольные точки. В верхней точке руки выпрямлены, корпус натянут в струну. В нижней – касаетесь грудью пола (можно положить под грудь книгу или теннисный мяч), в некоторых случаях (отжимания от стены или с ногами на возвышении) касание в нижней точке будет лбом. Если не получается делать в полную амплитуду, облегчайте упражнение. Перестало получаться в процессе – закончили упражнение, записали количество.

Подобрали, записали свой результат (он должен быть в диапазоне 10–20 повторений), переходим к приседаниям.

#### 2.3.4 Выбираем приседания

Диапазон в приседаниях должен быть чуть больше – 20–30 повторений. В остальном технология подбора упражнения такая же.

Начнем с классических приседаний с собственным весом. Если очень сложно, то упрощаем. Если легко (чаще всего именно так), то выбираем более сложные формы.

Как правило, с упрощением нет никаких проблем: можно садиться на стул, можно держаться за что-то руками. А вот с усложнением часто у людей возникает ступор. Поэтому я сейчас накидаю несколько вариантов, как можно усложнить приседания.

Во-первых, включаем прыжковую технику. Можно делать выпрыгивания из полного приседа (как с притягиванием колен к груди в верхней точке, так и без). Можно делать выпады в прыжке: делаете шаг ногой вперед, встаете на колено, выпрыгиваете вверх и меняете ноги местами.

Во-вторых, можно делать разные формы односторонних (унилатеральных) приседаний. То есть на одной ноге. К ним относятся «пистолетики», болгарские выпады, приседания «креветки». Посмотрите в сети, что это такое, изучите технику.

В-третьих, можно использовать какой-нибудь дополнительный вес. Гантели, если есть. Нет гантелей? Возьмите рюкзак или сумку, положите туда пластиковые бутылки с водой и приседайте.

В конце концов можно объединить все три варианта упражнений (или какие-то из них). Например, делать плиометрические болгарские выпады с рюкзаком. Придумайте что-нибудь.

Помним про контрольные точки. И про то, что технику лучше всего посмотреть на видео.

Где именно, я уже говорил.

Подобрали упражнение? Теперь это ваши приседания. То есть лежащие движения, которые везде в плане будут значиться как просто приседания. И на этом мы заканчиваем настройку сложностей базовых упражнений. Их у нас получилось три: отжимания, подтягивания и приседания.

#### 2.3.5 Когда усложнять упражнения

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
В процессе тренинга вы будете становиться сильнее и выносливее. В этом весь смысл вообще. И, возможно, наступит такой момент, когда какое-то упражнение нужно будет усложнить.

В какой ситуации это может возникнуть? Дело в том, что мы будем выполнять базовые упражнения в разных тренировочных протоколах. Протоколы – это определенные правила, когда начинать и когда заканчивать выполнение упражнения. Все протоколы у нас будут находиться в определенных временных рамках.

Может так случиться, что время на выполнения упражнения закончилось, а вы еще могли бы сделать несколько повторений. Или вы делали-делали, а времени на отдых не осталось. Тогда имеет смысл усложнить упражнение. То есть выбрать более сложную форму чем та, которую выполняли ранее. Разумеется, сделать это уже на следующей тренировке, а не на текущей.

Как правило, такая ситуация может возникнуть, когда вы можете выполнить более 30 подтягиваний или отжиманий подряд, и более 40 приседаний. Так что, если дошли до этих показателей, усложняйте. Не нужно превращать силовые тренировки в кардио. Очень хорошим сигналом к усложнению упражнения, является тот факт, что в протоколе «лесенка» вы делаете на пике 12 и более повторений.

На данный момент вам, может быть, не всё понятно по этому пункту. На «живом» тренинге приходится указывать человеку, когда ему усложняться. Сейчас просто держите в голове, что упражнения периодически можно усложнять. А в процессе тренировок вы уже сами увидите, когда это сделать.

Но тут есть важный момент. Если вы усложнили упражнение, то не надо бить рекорд предыдущей тренировки. Усложнение упражнения – это уже рекорд. Для простоты приведу пример.

Вы делали обычные отжимания. До тренинга вы могли их сделать 18. В процессе стало получаться по 32 за подход. Вы усложняете упражнение таким образом, чтобы делать опять в пределах 10–20 повторений. Например, стали делать отжимания с ногами на стуле. Но рекорд тренировки, где вы делали обычные отжимания, бить уже не надо. С новыми упражнениями – новые рекорды.

В общем, в процессе разберетесь, ничего теоретически сложного. На практике не обещаю, что будет легко. Вот если вам становится легко – усложняйте упражнение!

### 2.3.6 Планка

«Планка» – замечательное упражнение! Оно одновременно тренирует все мышцы-стабилизаторы (да и вообще все мышцы), настраивает нервную систему на тренировку, а также служит профилактикой травм (особенно поясничного отдела). Во всех смыслах это важное и полезное упражнение, которое мы будем использовать практически на каждой тренировке. Даже не вздумайте его пропускать! Лучше пропустите все остальное.

«Планка» является статическим упражнением. То есть вы в процессе его выполнения должны не двигаться, а, наоборот, замереть на указанное время в определенной позе. Мы будем стоять в планке 1 минуту до тренировки и 1 минуту после. Это не так просто, как кажется.

«Планку» мы будем делать в упоре лежа на локтях. Очень важно следить за поясницей! Нужно, чтобы она не провисала. Но, при этом, и чтобы попа вверх сильно не торчала. Для этого придется держать в напряжении мышцы пресса, нижней части спины и бедер. Все остальные мышцы у вас тоже будут напряжены, но ментальная фокусировка должна приходиться на поясничный отдел.

Еще такая важная рекомендация, о которой многие забывают. ДЫШИТЕ! В планке есть соблазн задержать дыхание. Не стоит этого делать. Глубоко и равномерно вдыхайте и выдыхайте. Можете считать вдохи или выдохи. Кому-то это помогает продержаться дольше.

Если не можете выдержать указанное время, сделайте небольшую передышку, таймер не выключайте. Но помните, что задача всегда одна – продержаться минуту. Оно у

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
нас вспомогательное: разминка, заминка и профилактика травм.

### 2.3.7 Бурпи

Бурпи (burpee, берпи, барпи) – одно из базовых кардио-упражнений. И одно из самых ненавистных среди большинства тех, кому так или иначе приходится его выполнять. Ни первое, ни второе не удивительно: чем тяжелее упражнение, тем оно эффективнее. И тем сильнее оно бьет по нервной системе. Но это именно тот случай, о котором говорил великий полководец А. В. Суворов: «Тяжело в учении – легко в бою».

Ученые канадского университета Квинс (Queens University) провели эксперимент, в котором участвовали 22 девушки студенческого возраста. Девушки выполняли 4 тренировки в неделю на протяжении 4-х недель.

- Группа А бегала на беговой дорожке в течение 30 минут на 85% максимального пульса.
- Группа В выполняла 8 раундов бурпи по 20 секунд с 10-секундным перерывом между раундами – всего 4 минуты.

В результате обе группы улучшили свой уровень аэробной физической подготовки ОДИНАКОВО – на 7–8%. То есть 4 минуты бурпи сработали так же, как и 30 минут кардио.

НО... только девушки, которые делали бурпи, увеличили свой уровень мышечной выносливости в таких упражнениях как отжимания, подъемы ног, подъемы корпуса и жим лежа.

Канадские ученые сделали вывод, что выполнение всего 4-минутной тренировки с упражнением бурпи дает как минимум такой же результат, как долгое, медленное и скучное кардио.

Упражнение бурпи было предложено в 30-х годах XX века американскими докторами в качестве теста на физическую подготовку для военнослужащих. Почему? Да потому, что в этом упражнении задействованы мышцы всего тела сразу. С тех это упражнение является неотъемлемой частью военной подготовки по всему миру. Бурпи интегрированы почти во все программы тренировок для людей, которые обязаны иметь высокий уровень физической подготовки: для пожарных, полицейских, атлетов командных и индивидуальных видов спорта.

Но, кроме явных преимуществ в развитии силы и обоих видов выносливости (сердечно-сосудистой и мышечной), бурпи является одним из самых эффективных «борцов» с лишним весом!

Дело в том, что выполнение бурпи требует очень много энергии для поддержания работы мышечной системы. Упражнение такой высокой интенсивности запускает эффект сжигания калорий, который продолжается даже после тренировки. Так называемый эффект дожигания или «повышенное потребление кислорода после упражнений». Бурпи заставляет вас дышать чаще, чем стимулирует обмен веществ (метаболизм). А чем больше разница между метаболической активностью во время тренировки и состоянием покоя, тем больше вашему организму требуется времени для возвращения к нормальной жизни. Это означает, что потребление калорий после тренировки увеличивается на несколько часов. И сжигание жира, таким образом, поддерживается устойчиво.

Получается, что бурпи – это упражнение и целая тренировочная программа «в одном флаконе». Более того, бурпи не требует какого-либо оборудования (что очень ценно для домашних тренировок) и не является травмоопасным.

Выполняется бурпи очень просто. Коротко описать его можно так: «упал, встал, подпрыгнул». Требований к тому, как вы будете ложиться, как встать и как прыгать особых нет. Но есть 3 контрольные точки:

- Лежа на животе, ноги прямые.
- Стоя.
- Прыжок вверх, руки над головой или касаются затылка.

На всякий случай посмотрите видео в интернете. Обратите внимание, что мы будем выполнять версию, где нужно лечь на пол, а не просто принять упор лежа. На фотографии показана версия упражнения без прыжка.

### 2.3.8 Разножка (Jumping Jack)

В простонародье «джеки». Если бурпи – это кардио-упражнение высокой интенсивности, то разножку можно отнести к средней. Лёгкая интенсивность – это ходьба и бег трусцой. Тем не менее, «джеки» мы будем часто делать на пределе возможностей. То есть на максимальной скорости. Но иногда просто прыгать для разогрева.

Упражнение удобно тем, что для его выполнения не нужно много свободного пространства (как для бега на улице). И нет необходимости в специальном оборудовании (как для бега на беговой дорожке). Поэтому для наших целей подходит идеально.

Выполняется просто. Из положения «стоя, руки вдоль корпуса», прыгаете в положение «стоя, ноги чуть шире плеч, руки надо головой». Потом обратно.

### 2.3.9 Ситапы и подъемы ног

Теперь пару упражнений на пресс. Нельзя сказать, что это упражнения, в которых работают только абдоминальные мышцы. Часть работы приходится на поясницу. Но и делаем мы эти упражнения не только и не столько ради получения вождельных «кубиков», сколько для улучшения функциональной работы мышц нижней части корпуса.

#### Ситапы

Исходное положение – лежа на спине, голени к бедрам под углом 90 градусов, ступни обеих ног соприкасаются, руки вытянуты за головой. Из этого положения садитесь в вертикальное положение, руки в конечной точке держите прямо перед собой.

#### Подъемы ног

Лежа на спине поднимите ноги на 90 градусов, старайтесь держать их максимально прямыми. Вернитесь в исходное положение до легкого касания пятками пола.

### 2.3.10 Как выполнять унилатеральные упражнения

Унилатеральные упражнения – это движения, которые выполняются последовательно разными руками или ногами. Например, разнообразные выпады, приседания на одной ноге, тяги одной рукой, отжимания на одной руке. Когда нужно сделать сначала левой стороной корпуса, а потом правой. Или наоборот.

Пожалуйста, внимательно прочитайте эти рекомендации. Как показывает опыт проведения тренировок, самый большой «тупняк» происходит именно на унилатеральных упражнениях. Какой ногой делать сначала? Что считать за одно повторение? Сколько отдыхать? Давайте все эти вопросы оговорим заранее, чтобы они лихорадочно не возникали в голове на самой тренировке.

Допустим, вы выбрали в качестве приседаний «пистолетики». И у вас задание на тренировку сделать 3 подхода с максимальным количеством повторений. Как их делать и как вести учет?

Начинайте с более слабой ноги. Делайте свой максимум этой ногой, потом максимум другой ногой. Без отдыха. Это ОДИН подход.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Дополнительный отдых, если вы выполняете подход в интервалах (подробнее о тренировочных протоколах вы узнаете чуть позже) не предусмотрен. Одна сторона и так практически отдыхает, пока вы делаете другую.

Если вы делаете «лесенку» (такой протокол, скоро с ним познакомитесь), то тоже сначала выполняете нужное количество слабой ногой. Потом нужное количество более сильной. И без отдыха. Получается протокол «односторонняя лесенка».

Если у вас задача сделать максимум повторений за 4 минуты, то сначала делаем слабой ногой, сколько можем. Повторяем это количество сильной. Сделали по 10, например, повторений каждой ногой – запомнили 10. Продолжили счет этой цифры. Сделали еще 7 слабой, повторили 7 сильной. Получилось 17. И так далее.

#### 2.4 Когда лучше тренироваться

Как правило, люди интересуются, в какое время дня лучше тренироваться. Утром или вечером. Есть разные мнения на этот счет. Но я придерживаюсь самого популярного: это неважно. То есть все очень индивидуально. Биоритмы там и бла-бла-бла... Только это для профессионалов играет какую-то роль. И скорее всего незначительную. У физкультурника другие задачи.

Нам главное – сделать тренировки частью нашего расписания. В котором куча других дел! Мы тренируемся для жизни, а не живем для тренировок. Несмотря на то, что это уже моя работа, я по-прежнему придерживаюсь такого мнения. Потому что и работа для жизни, а не наоборот.

Почему так важно, чтобы тренировки стали частью ежедневного расписания? Да, потому, что тело – это процесс. Вы ведь тренируетесь не ради одной фотографии на сайт знакомств. Нельзя «подкачаться» или «подправить» фигуру. Добиться улучшений непросто. А «слить» все результаты как «два пальца об асфальт».

Поэтому даже если и есть четкие рекомендации, в какое время суток лучше тренироваться (хотя лично я такого не встречал), это не так существенно, как то, что тренироваться нужно регулярно. Как принимать душ или чистить зубы. Нельзя помыться один раз и всю оставшуюся жизнь быть чистым.

Так что, если тренироваться пятнадцать минут в обеденный перерыв прямо в офисе, но регулярно, то это даст больший эффект, чем тренироваться раз в месяц в течение двух часов.

Проанализируйте свой день. Не стоит думать, что если вы утром потренируетесь, то будет ходить «мертвыми» до самого сна. Можно быть «мертвым» и через день после вечерней «треньки». У любого времени есть плюсы и минусы. И они могут быть индивидуальны! Так что выбирайте время тренировок, учитывая свои другие ежедневные обязанности.

#### 2.5 Как дышать на тренировках

Все знают, как правильно дышать. Это с одной стороны не так сложно. С другой стороны, не является секретом. Учителя физкультуры и детские тренеры четко отработывают свой хлеб – сразу объясняют, что выдыхать нужно на максимальном усилии (при поднимании или отталкивании), а вдыхать на обратном движении. Это прописные истины. Но лично я их в свое время почему-то игнорировал. Не полностью, просто не уделял должного внимания. Мы часто игнорируем что-то нужное и правильное. Считаем это банальным, а, значит, не стоящим внимания. И очень зря.

Расскажу на своем примере, а потом перейдем к практическим рекомендациям. Постараюсь не быть занудным и не грузить теорией.

Во время моего увлечения функциональными тренировками, в которых нужно работать на конкретный результат (время или количество) и постоянно бить свои рекорды (вспоминаем 1-е главное правило), я стал замечать, что всегда «могу лучше». Но почему-то не получается. Мышечного отказа нет, утомление тоже не такое сильное. Но в какой-то момент «умираю» на тренировке.

Я задыхался, и у меня начинались «панические атаки»: «Всё! Пинцет! Больше не могу!» Только усилием воли я заставлял себя доводить тренировку до конца. И результаты, как я уже сказал, не радовали. И чувства, что я сделал все, что мог,

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) тоже не было. Конечно, было очевидно, что это слабая «дыхалка»! Можно, конечно, ждать пока она сама собой станет лучше. Но меня такое положение дел не устраивало.

Начал копать в этом направлении – читать, спрашивать, ставить эксперименты. Опишу детальное описание этого процесса и перейду сразу к главному выводу:

КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ на тренировке является одним из ключевых факторов, влияющих на результат.

Обратите внимание на слово «контроль». Есть два момента почему он так важен – физиологический и психологический (мотивирующий). Второй аспект побочный, но не менее полезный.

#### Физиологический аспект контроля дыхания

Если дыхание на тренировке не контролировать, то оно будет сбиваться. Не верьте тем, кто говорит, что вы сами приспособитесь правильно дышать при физических нагрузках естественным образом. Это заблуждение связано с тем, что многие чемпионы могут заявить: «Я не задумываюсь о дыхании. Я думаю только о том, как победить!» Дело в том, что чемпион стал чемпионом потому, что он довел правильное дыхание до автоматизма. А чтобы это сделать, нужно изначально дышать правильно. И контролировать свое дыхание от начала и до конца тренировки.

Я попытаюсь объяснить «на пальцах».

- Кислород для нашего организма является одним из источников энергии.
- Чем интенсивней и продолжительней мы двигаемся, тем больше у нас в нем потребность.
- Чем больше в нем потребность, тем больше наше желание допустить главную ошибку – начать жадно хватать ртом воздух, в надежде получить кислорода как можно больше и как можно быстрее.
- Чем чаще мы вдыхаем и выдыхаем, тем МЕНЬШЕ мы получаем кислорода – он не успевает «усваиваться».
- Чем меньше мы получаем кислорода, тем быстрее мы устаем и выходим из строя.

Хочу обратить внимание, что другие системы организма (например, мышцы) могут продолжать работу, но вынуждены останавливаться до восстановления необходимого потребления кислорода. Всё это жутко тормозит не только результат конкретной тренировки (объем или время), но и внешние результаты – рост мышц или сжигание жира. До них просто не доходит очередь!

Теперь давайте поговорим о том, что мы вроде как все знаем с детства – как дышать правильно:

- Выдыхать нужно на максимальном мышечном усилии. Это касается в основном силовых упражнений. Например, в приседаниях и отжиманиях нужно выдохнуть при подъеме, а вдыхать при опускании вниз.
- Ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. Очень частая ошибка. Приводит к увеличению давления в организме. Что в свою очередь может привести к потере сознания. В самом лучшем случае просто собьется дыхание, и его будет сложно восстановить.
- Вдох должен быть глубоким, а выдох полным. Для этого советуют дышать нижней частью живота (хотя правильно говорить «диафрагмой»). То есть вдыхать так, будто вы наполняете воздухом живот, а не легкие. А выдох советуют делать более-менее резким.
- Дышать следует ритмично. То есть соблюдать определенный темп. Для бега, например, можно 2–3 шага делать вдох, а 1 шаг выдох. Если дышать становится тяжело, то темп выполнения упражнения рекомендуется снизить. Дыхание в какой-то момент может стать частым, но не должно становиться прерывистым.

фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- Восстанавливайте дыхание. Если дыхание сбилось и стало неритмичным – возьмите паузу. Если пауза запланированная (между упражнениями и подходами), то тоже восстановите дыхание. Для этого нужно глубоко и ритмично дышать (см. пункты 2, 3 и 4).

Кроме этого часто советуют вдыхать носом, а выдыхать ртом. Иногда вообще дышать носом. Это необязательно, но желательно – проходя через нос воздух «фильтруется» и нагревается (важно при тренировках на улице в холодное время).

Есть еще такая полезная рекомендация, которая поможет соблюдать все правила – фокусируйтесь только на выдохе! Усилие – выдох. Как можно полнее – выдох. Ритм – по выдохам. В перерывах – выдыхаем весь воздух из лёгких! Говорят, что если вы будете правильно выдыхать, то и вдыхать тоже будете так, как надо.

Если сосредоточиться на соблюдении указанных выше правил, то это и будет контролем дыхания. Лично мне этот контроль начал приносить плоды на первой же тренировке.. Но дело тут не только в физиологии...

### Психологический аспект контроля дыхания

Простой контроль дыхания не сделает вас сразу рекордсменом – дыхание так или иначе будет сбиваться, и тренироваться все равно будет тяжело. Просто с контролем вы будете тренироваться гораздо эффективнее. Сердечно-сосудистая выносливость («дыхалка») поддается тренировке как и любые другие системы организма. Так что практикуйте правильное дыхание, старайтесь держать его как можно дольше и становитесь постепенно сильнее и выносливее. Но есть один интересный момент.

Когда вы сосредотачиваетесь на своем дыхании, вы становитесь более устойчивы морально. Что это значит. Ваш мозг занят дыханием и техникой выполнения упражнений. И не обращает внимание на «лишние» сигналы нервной системы, которая так и подначивает нас прекратить над собой издеваться. Всем знакомы эти подленькие мыслишки:

- Что-то тяжело идет сегодня.
- Блин, это ведь только начало!
- Сейчас закончу, но потом обязательно сделаю больше.
- Может черт с ним – с рекордом?
- Кажется, я больше не могу...
- и т. д.

Если вы сосредоточены на дыхании, то подобные мысли будут нечастыми гостями в вашей голове. Ресурсы заняты другим. А вы – машина, не знающая страха и слабости. Не зря беременным говорят: «Дыши!».

Так что, даже если вы считаете себя спортивным гуру, попробуйте на одной тренировке сосредоточиться на своем дыхании. Понаблюдайте, поправьте себя, если надо, поддержите один и тот же ритм как можно дольше. И посмотрите на результаты. Больше, чем уверен, что они вас приятно удивят.

### 3. Цикл 1

#### 3.1 Силовые тренировки

Силовые тренировки проводятся три раза в неделю:

- Понедельник – тренировка А
- Среда – тренировка В
- Пятница – тренировка С

Между ними кардио-тренировка (смотри следующий раздел). Воскресенье – выходной.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Потом все повторяется.

Важно! Результаты каждой тренировки записывать в ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДНЕВНИК, чтобы каждую неделю улучшать собственные результаты.

В качестве подтягиваний, отжиманий и приседаний используйте те варианты упражнений, которые вы выбрали с учетом рекомендаций прошлой главы.

Сначала расписаны сами тренировки. Потом даны описания протоколов, по которым делать упражнения.

Отдых между упражнениями – 3–4 минуты. Отдых между подходами в упражнениях – в соответствии с описанием протокола (см. далее). Порядок упражнений не меняем, выполняем в той очередности, что указана.

Тренировка А

Планка – 1 минута<sup>1</sup>

Выполнить по протоколу «3хМах» следующие упражнения:

1. Подтягивания
2. Отжимания
3. Приседания

Планка – 1 минута

Тренировка В

Планка – 1 минута

Выполнить по протоколу «Лесенка» следующие упражнения:

1. Подтягивания
2. Отжимания
3. Приседания

Планка – 1 минута

Тренировка С

Планка – 1 минута

Выполнить по протоколу «Таймфрейм 4» следующие упражнения:

1. Подтягивания
2. Отжимания
3. Приседания

Планка – 1 минута

Правила протокола «3хМах»

- Установите на таймер на 3 интервала по 2 минуты
- С началом каждого интервала (каждой 2-й минуты) делайте максимальное количество повторений упражнения. Оставшееся до следующей двухминутки время отдыхайте. Должно получиться 3 подхода.



Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
• Записывайте результат в каждом подходе. Старайтесь улучшить результаты на следующей тренировке.

#### Правила протокола «Лесенка»

- Засеките на таймере 7,5 минут.
- Выполните одно повторение упражнения. На один такт (счет «раз»).
- Отдохните на один такт («Раз»).
- Выполните 2 повторения. На два такта («Раз-два»).
- Отдохните на 2 такта («Раз-два»).
- Продолжайте увеличивать количество повторений и отдыха на единицу – это называется движение вверх. Таким образом, чем больше вы делаете повторений, тем больше вы отдыхаете между сериями (ступеньками лестницы). Главное – это считать такты. Это удобно делать по выдохам.
- Как только вы дошли до количества повторений, больше которого сделать не в состоянии (например, сделали 10 и понимаете, что 11 вы уже не сделаете), то начинайте «движение вниз»: уменьшайте на единицу количество повторений и время отдыха.
- Выполнение упражнения считается завершенным, когда истекнут 7,5 минут.
- Если вы дошли опять до одного повторения (первой ступеньки), а время еще не закончилось, то начинайте опять движение вверх – добавляйте по одному повторению и одному такту отдыха. Так можно двигать вверх-вниз до истечения всего отведенного времени.
- Если вы не успели «спуститься вниз» или даже «подняться наверх», а время вышло, заканчивайте выполнение упражнения.
- Запишите максимальное количество повторений, которое вам удалось сделать подряд. То есть максимальное количество ступенек, на которые удалось забраться. На следующей тренировке старайтесь увеличить эту цифру.

#### Правила протокола «Таймфрейм 4»

- Поставьте таймер на 4 минуты.
- Сделайте максимальное количество повторений упражнения за это время. Берите короткий отдых, когда это необходимо.
- Запишите общее количество повторений, которое вам удалось сделать, и на следующей тренировке постарайтесь увеличить этот показатель.

Все это при прочтении может показаться каким-то сложным и громоздким. Для кого-то, наоборот, простым. Но давайте дойдем до первого тренировочного дня. Доживем, как говорится, до понедельника. И многое станет понятным. Не старайтесь сейчас все сразу схватить и запомнить. Всему свое время.

### 3.2 Кардио тренировки

В качестве кардио будем делать бурпи по протоколу «Табата». Каждые вторник, четверг и субботу. Всего 4 минуты. Но очень интенсивно.

#### Правила протокола «Tabata»

- Установите таймер на режим 8 раундов по 20 секунд с 10-секундным отдыхом. Сейчас такие установки есть почти во всех интервальных таймерах.
- Выполните как можно больше повторений упражнения за 20 секунд. Потом отдохните 10 секунд. Повторите до общего количества в 8 раундов.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- Запишите общее количество повторений, которое у вас получилось за все 8 раундов.
- На следующей тренировке постарайтесь увеличить это количество повторений.

### 3.3 План питания на 4 недели

Какие бы режимы, диеты и системы питания вы не выбирали, успех их будет зависть от того, как четко вы будете соблюдать их правила. Большинство «обломов» происходят не потому, что выбирается неправильный рацион. А потому, что человек перестает его придерживаться. Мы должны избежать этой самой распространенной ошибки. Поэтому все будем делать постепенно.

Но вначале 2 общих правила:

- Даже если вы уже следуете каким-либо правилам правильного питания, и они дублируются в моих рекомендациях, я прошу вас все равно не пропускать никакие из указанных в этой главе шагов. Просто выполняйте задание: сказано не есть сахар – не ешьте, даже если вы его и так не ели. Не беритесь пока за следующее задание. Понаблюдайте за собой. Вдруг вы все же что-то съедаете «на автомате» из того, что нельзя.

- Чтобы система питания работала, достаточно соблюдать ее на 80%. Более того, если соблюдать все правила на 100%, есть высокая вероятность, что вы вообще перестанете придерживаться выбранной диеты. Поэтому мы легализуем 20% нарушений. Такой прием называется «CHEAT MEAL» («чит мил») – плановое нарушение диеты. Делать его нужно один раз в неделю. Например, позволить себе есть, все что хочется в субботу вечером. Все оставшееся время нужно четко придерживаться правил. Если вы нарушаете правила в течение недели, то в наказание и «чит мил» следует убрать. Также не следует постоянно переносить «чит мил» в течение недели. Мол, сегодня у меня с пятницы на субботу, потом с понедельника по вторник и т. д. Выбрали один раз, и всё.

Теперь перейдем к плану коррекции рациона питания на ближайшие 4 недели. Каждую неделю мы будем вносить какие-то изменения в рацион. И пока не надо ничего высчитывать, как-то кардинально менять набор продуктов или время приема пищи. Делаем только то, что указано в текущем шаге.

ШАГ (неделя) 1. Убираем «откровенную гадость».

Откровенная гадость – это все продукты, содержащие сахар и транс-жиры.

Я думаю, что с сахаром все понятно. Просто не есть (и не пить) сладкого, кроме свежих цельных фруктов. А транс-жиры – это так называемые искусственные жиры. Например, маргарин. Содержатся эти жиры практически во всей покупной выпечке, майонезе, чипсах, попкорне, картошке фри, любом другом фаст-фуде и полуфабрикатах.

ШАГ (неделя) 2. Убираем прочие продукты сомнительной ценности.

На второй неделе список пополняют следующие продукты:

- Изделия из пшеничной муки мелкого помола.
- Колбасные изделия и другие мясные полуфабрикаты.
- Фруктовые соки.

ШАГ (неделя) 3. Убираем неправильно приготовленные продукты

Тут все просто – не едим ничего жаренного на масле. Можно задуматься о приобретении сковородки-гриль. Запекайте, варите, тушите. Но не обжаривайте в масле.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ШАГ (неделя) 4. Добавляем в рацион овощи.

Овощи – ценный источник витаминов и клетчатки. Кроме того, они способствуют насыщению. Возьмите за правило перед каждым приемом пищи съедать порцию овощей. Сначала овощи, потом все остальное. Еще раз: перед каждым приемом пищи. Даже если у вас потом на гарнир овощи, то перед этим все равно съешьте порцию салата. Одна порция – это стакан свежих порубленных овощей или половина стакана тушеных. Картофель считается не овощем, а «крахмалом», так что в учет не идет.

Если в список запрещенных продуктов попали ваши любимые лакомства, то напоминаю про «чит мил». С другой стороны, не рекомендую в дни легальных нарушений заниматься «обжираловом», пытаться запихнуть в себя всякой гадости на неделю вперед. Это может негативно сказаться на работе поджелудочной железы. Просто получите удовольствие от любимого вкуса.

### 3.4 Расписание

#### 3.4.1 Неделя 1

##### День 1

#### Тренировка А

Прочитайте еще раз описание тренировки и тренировочных протоколов в разделе «Силовые тренировки». В процессе занятия записывайте в тренировочный дневник свои результаты. По окончании тренировки запись в дневнике должна выглядеть примерно так (числа условные, даны для примера):

- Подтягивания 10–9–7
- Отжимания 25–13–10
- Приседания 30–27–20

Напомню, что вы делаете планку вначале и в конце. Так будет на всех силовых тренировках в этом цикле. Это тренировка мышц-стабилизаторов. Можете даже считать, что это ваше упражнение на пресс. Плюс ко всему планка укрепит поясницу и защитит ее от травм.

Далее наша «Большая тройка» упражнений по протоколу «3xMax». На первой тренировке я рекомендую «не рвать задницу». Делайте каждый подход до сильного жжения в мышцах, но оставляйте зазор для рекорда на следующей тренировке. Почему?

Потому, что в следующий понедельник на тренировке А вам нужно будет улучшить свои показатели. В данном случае это количество повторений в подходах. Самая важная цифра – это первый подход каждого упражнения.

Да, важный момент. Если у вас получается одинаковая цифра в каждом подходе в одном упражнении, то это значит, что вы не выкладываетесь. То есть, если у вас, например, получились отжимания 12–12–12. Значит, вы просто наметились на цифру. Но можете больше. Реально, если пытаться сделать до отказа, то цифры будут примерно такими 15–12–9. Не факт, что именно такими, но смысл вы поняли.

Не забудьте записать результаты каждого подхода каждого упражнения в дневник тренировок.

Завтра, возможно, будет все болеть. Это хорошо. Не сдавайтесь!

С первым вас днем! Поехали!

##### День 2

#### Кардио

Сегодня, скорее всего, болят мышцы. Это нормально. Именно процесс адаптации к нагрузкам включает в себя внешние изменения. Плюс увеличение силы и выносливости. Так что примите свою боль с благодарностью.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Старайтесь больше двигаться и пить воды. При движении кровь активнее циркулирует по организму и доставляет нужные элементы поврежденным мышцам. Вода выводит продукты распада и разрушений.

Ну, и кардио. Сегодня нужно будет морально собраться. Физически все получится. Даже станет легче.

Итак, у нас бурпи по протоколу «Табата». Всего 4 минуты: 20 секунд выполняем упражнение, 10 секунд отдыхаем. И так 8 раз.

СЧИТАЕМ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ и записываем в дневник тренировок!

Что касается самого упражнения. Тут задача технически простая: нужно лечь на живот, чтобы грудь коснулась земли. А затем встать на ноги, сделать прыжок и дотронуться руками до затылка. При этом необязательно делать резкие падения вниз и четкие отжимания. Ложитесь и вставайте, как можете. Это упражнение не столько для мышц, сколько для сердца.

Да, по-хорошему цель сделать как можно больше повторений за 4 минуты. Но, помним, что это кардио-тренировка, а значит, лучше делать медленно, но стараться всегда находиться в движении, чем упасть после первых двух кругов. Не торопимся. Вплоть до одного повторения за круг.

Еще здесь очень важно дыхание. В бурпи нужно дышать на несколько тактов. Такты считаются по выдохам. Продвинутые атлеты делают бурпи на 2 такта – выдох в нижней точке и выдох на прыжке. Можно так же делать на 3, 4 и 5 тактов. Главное правило – не задерживайте дыхание. Вы можете начать с 3 тактов за бурпи, а закончить с 6-ю. Но при этом дышите постоянно и глубоко!

То же касается пауз. Старайтесь не хватать жадно ртом воздух. Дышите животом и глубоко. Организму нужен кислород, но за короткие судорожные вдохи-выдохи он получает его в меньшем объеме. Суть всего кардио как раз в энергообмене за счет кислорода.

Будьте осторожны и не убивайтесь. Особенно это касается людей с опытом. Так что, даже если вы когда-то делали табату бурпи, то забудьте. Пусть сегодняшний ваш результат будет единственным ориентиром, от которого пойдет улучшение.

И да. Бурпи – это жесть. Это тяжело и бесит! Но именно это делает упражнение максимально эффективным. Вам придется полюбить бурпи, если вы хотите добиться хороших результатов!

День 3

Тренировка В

Внимательно читаем правила протокола в разделе «Силовые тренировки» и прокручиваем сначала все в голове. Сейчас дам ещё небольшие пояснения.

Чтобы проще было понять суть «лесенки», представьте что вы делаете это упражнение с кем-то вдвоем. Вы одно повторение, партнер одно повторение, вы два повторения, он два повторения и т. д. Таким образом, время вашего отдыха между подходами должно быть равно времени подхода. Если следить за дыханием, то все не так сложно.

Сам по себе протокол «Лесенка» – это вариант объемного низкоинтенсивного тренинга. Способ накачать мышцы кровью. И вы должны чувствовать, как ваши мышцы наливаются, становятся теплыми и объемными.

Напомню, что цель в каждом упражнении – «забраться по лестнице» как можно выше. Эту цифру нужно будет потом записать в дневник тренировок. Но верхняя ступенька – это еще не конец упражнения. Спускайтесь и поднимайтесь до тех пор, пока не истечет отведенное время (согласно правилам – 7,5 минут на одно упражнение). Напоминаю еще раз: внимательно читаем правила протокола.

Внимание! Если в каком-то из упражнений у вас получилось сделать «наверху» 12 и

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) более повторений, то имеет смысл усложнить это упражнение на следующей тренировке.

День 4

Кардио

Наступил день 2-го кардио. Теперь вы знаете, за что ненавидят бурпи. Но возникает логичный вопрос, зачем мы вообще это делаем?

Вопрос правильный. Я вообще сторонник того, чтобы люди понимали, что делают. И всем своим клиентам подробно объясняю суть того, чем мы занимаемся. За что уже прослыл занудой. Ну и пусть. До тех пор, пока есть результаты, я готов к таким оценкам.

А сейчас еще раз прочитайте главу про бурпи в разделе «До начала тренировок». Там есть результат исследования. Испытуемые делали именно протокол «табата».

Прочитали? Считайте это частью своего тренировочного дня. Тем более, что сама тренировка у вас сегодня всего 4 минуты. Но это еще не все (да, я зануда).

Я хочу объяснить, почему мой выбор пал на «табату», как форму Высоко-Интенсивного Интервального Тренинга (ВИИТ). На самом деле я не противник традиционного кардио. Да, я считаю, что оно неэффективно для жиросжигания без силовых тренировок и без диеты. Но мы же делаем силовые и учимся следить за питанием. В чем тогда дело?

А дело в том, что традиционное кардио достаточно затратно по времени по сравнению с ВИИТ. Чтобы получить более-менее значимый эффект нужно заниматься 40-60 минут в определенной пульсовой зоне. И с этим еще одна сложность – вы не можете измерить свою зону без пульсометра. Но даже с пульсометром новичку ее не так просто удерживать в течение такого времени.

Понимаете, чтобы обычное кардио было эффективным для наших целей, оно должно быть относительно долгим и сложным – нужно замерять пульс, постоянно держать его в одном диапазоне, и при этом правильно двигаться. В хорошо оборудованном зале, на тренажере с датчиками это удобнее. Для дома в подобном случае нужен опыт или определенное оборудование, которого у большинства нет.

Поэтому мы делаем короткие, но взрывные усилия на протяжении небольшого времени, и степень такого воздействия на организм сравнима с длительным монотонным кардио. А некоторые исследования даже уверяют, что ВИИТ лучше со всех сторон. Я, честно говоря, не уверен (хоть и склоняюсь к этому мнению с опытом и разными экспериментами). Но то, что он работает для трансформации не хуже – это я знаю на 100%. Более того, его можно применять без всяких силовых. Правда не в таком объеме, как сейчас у нас.

Так что взяли себя в руки. И марш делать бурпи!

День 5

Тренировка С

Вроде бы очень простой с точки зрения понимания протокол – сделать как можно больше повторений одного упражнения за 4 минуты. Но это только с этой точки зрения.

Реально же такие нагрузки выявляют все ваши слабые стороны. Слабые мышцы? Вы это почувствуете. «Дыхалка» плохо развита? Будете задыхаться. Страдает мышечная выносливость? Будет больно жечь в мышцах. В общем, это хороший вызов для вашей нервной системы. И отличный тест вашей физической формы.

Поэтому рекомендую на первый раз тренироваться без фанатизма. Успеете на следующих неделях. Сейчас же постарайтесь просто почувствовать реакцию своего организма на попытку вместишь как можно больше работы в определенный временной промежуток.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Первый отказ может наступить через 30 секунд после начала. То есть пройдет всего 1/8, а у вас почти нет сил. Но нужно передохнуть и продолжить. Будьте к этому готовы. Этот протокол – достойное завершение силовых тренировок на неделе.

Да, и «сделать, как можно больше» не означает – не следить за техникой. Это особенно важно тем, у кого проблемы с ногами и они делают легкие приседания в больших количествах. Приседайте медленно и вдумчиво. Не спешим, не соревнуемся. Ваша задача – шокировать свой отдельно взятый организм. Не травмировать. Но и не облегчать задачу, чтобы намолотить никому не нужных грязных повторов и только запыхаться.

Если вы делаете односторонние (унилатеральные) упражнения, то напомним. Делаем подход до отказа слабой стороной, потом СТОЛЬКО ЖЕ сильной. Потом опять максимум слабой, и столько же сильной. Например, «болгарские приседания». Сделали 20 раз левой ногой и без отдыха дальше никак. Меняете ногу и делаете 20 раз правой. Потом опять левой. И так пока не истекнут 4 минуты. Для успокоения совести можете доделать вторую сторону, если время истечет на первой. Но, скорее всего, заканчивать интервал вы будете одиночными повторениями. Хотя не факт.

День 6

Кардио

Вы знаете, что делать. Напоминаю, что бурпи – это у нас кардио. И нет задачи любой ценой улучшить результат прошлой тренировки. На следующих неделях в силовых занятиях – да. Нужно настраиваться бить рекорды свои. Тут же стараемся правильно дышать и находиться в движении.

Теперь немножко теории. Я же хочу дать удочку, а не рыбу. Поэтому буду рассказывать о кое-каких составляющих тренировочного процесса.

У нас сегодня заканчивается первая неделя тренировок, а с ней и первый МИКРОЦИКЛ. Это определенная последовательность действий, которая повторяется.

То есть мы сделали тренировку А, тренировку В и тренировку С. Между ними кардио. Это микроцикл. У нас он получился равным одной неделе.

Если бы у нас все тренировки были одинаковыми, то никаких бы циклов не было. И это бы подразумевало, что мы рассчитываем на линейный прогресс от занятия к занятию. Так часто некоторые инструкторы поступают – напишут набор упражнений, и «фигач» его до седьмого пота. То есть в понедельник отожмись 10 раз, в среду 12, в пятницу 16 и т. д. В результате очень быстро наступает ступор. Организм не успевает адаптироваться.

Поэтому в спорте используются циклы. Это также называется «периодизация нагрузок». В нашем случае мы работаем с разными протоколами внутри микроцикла. Каждый протокол имеет свою особенность и воздействует на организм по-разному. В результате нам нужно ставить рекорды не на каждой тренировке, а только раз в неделю по каждому протоколу.

Прогрессировать таким образом мы можем дольше. И в разных направлениях. Но, что тоже очень важно, мы вносим разнообразие в тренировки, которое позволяет поддерживать интерес психологически. Не все готовы делать одно и то же изо дня в день – это сильно грузит нервную систему. Многие по этой причине бросают. Мол, надоело.

Микроциклы необязательно могут быть длиной в неделю. Бывают больше, бывают меньше. И построены они бывают по разным принципам. Это может быть темой отдельной книги. Менять можно протоколы, упражнения, тренировочные сплиты и комбинации этого всего. Но задача всегда одна – продлить прогресс. И поддерживать интерес (как часть общей задачи продления прогресса).

В рамках тренировочных программ микроциклы заключаются в макроциклы. У нас макроцикл будет составлять 4 недели. То есть 4 микроцикла, а потом мы будем вносить изменения в тренировочный процесс. Но это уже отдельная песня, которую мы будем петь недели через три.

День 7

Выходной

Поздравляю с окончанием первой тренировочной недели! Вы молодец. Трансформация тела – это труд по трансформации образа жизни, а не волшебная пилюля или секретная система тренировок. Если бы это не было тяжелой работой, то мы бы видели вокруг сплошь Афродит и Аполлонов. Но это не так.

Хочу сказать пару слов сказать о питании. Если вы следовали рекомендациям, то эту неделю должны были провести без откровенного пищевого мусора – рафинированных сахаров и трансгенных жиров. Получилось ли?

Если нет, то пробуйте сделать это на следующей неделе. Без этого шага никакие другие не помогут. Любой режим питания (даже для набора массы) требует существенного сокращения откровенно вредных продуктов. Но там есть много других правил. Тут же нужно научиться выполнять хотя бы одно. И постепенно делать следующие шаги.

Чтобы бегать, нужно научиться ходить. Чтобы стать пилотом «формулы 1», нужно научиться водить обычный автомобиль. Чтобы решать интегралы, нужно знать арифметику. Все начинается с базовых простых знаний. И умений. Так вот, не есть откровенное дерьмо – это база в спортивном питании. Как жимы, тяги и приседы в упражнениях.

И это не так сложно. Вы не урезаете калорийность. Замените сладкое на фрукты, добавляйте в кофе подсластитель (и не надо громко кричать, что это химия, она лучше чем сахар, который тоже получен с помощью химических реакций), используйте сметану вместо майонеза, делайте пиццу сами из обычных продуктов. В конце-концов поджарьте картошки вместо чипсов! Мы пока не дошли до целиком чистого питания, поэтому не насилуйте себя. Только сладкое и только транс-жиры. Пеките пироги с тестом на масле, лепите сами пельмени. Ешьте то, в составе чего вы уверены. Пока не ругайте себя за лишние калории. Привыкните шесть дней из семи не есть гадость.

Сладкоежки и поедатели фаст-фуда. Вам сложно. Вы привыкли к инсулину как наркоман к героину. Давайте так. Мы можем упростить задачу, но должны достигнуть цели. Пусть даже на это уйдет много времени. Это лучше, чем совсем отказаться от мечты получить красивое тело. Попробуйте жить один день в неделю без вашего наркотика. Потом два. Потом три. И так до шести дней в неделю. У вас получится! Как только получилось, переходите к шагу 2.

Если же первый шаг вы осилили, то теперь нам предстоит убрать всякие булки из пшеничной муки, колбасу-сосиски, жидкие калории в виде фруктовых соков.

Если вы и так их не едите, то не спешите переходить к следующему шагу. Живите с ощущением, что вы делаете второй шаг. Не ешьте «откровенную гадость» и «сомнительную гадость». Не забывайте себя за это хвалить. Сосредоточьтесь на тренировках. Каждый день нового режима, в который теперь входят прогрессивные нагрузки, вы становитесь лучше.

Подумайте об этом. Каждый день вы делаете шаг к своему новому совершенному телу. Может этих шагов нужно тысячи. Но без любого из них весь этот путь невозможен. И ладно, если вы несколько шагов не дойдете по каким-либо причинам. Если вы не будете идти в самом начале, вы пропустите все остальные шаги.

Над вами могут посмеиваться и говорить, что есть более простые или быстрые пути. Тут всегда важно оценить, что эти люди хотят на самом деле. Может быть, что-то вам продать. А, может быть, просто оправдать собственное бездействие. Вторых даже больше, чем первых. Хотя первые более шумные.

Идите своим путем. Пусть медленно, пусть воздерживаясь от сладкого всего на день в неделю, пусть добавляя всего по одному повторению на тренировках. Это в любом случае принесет результат! А рассуждения на тему, что лучше, что быстрее, что чудеснее – нет.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru). Вы можете услышать «Я бы, если бы захотел уже давно...» Ерунда! Есть только факты. Достиг или не достиг. Никаких «если бы». То, что человек прочитал статью об исследовании, где люди умудрились сбросить по 10 кг жира и нарастить 20 кг мышц за месяц, не говорит о том, что он смог бы это повторить. Если вы достигли хорошего результата за год, то это факт! Если кто-то говорит, что он мог бы такое за месяц, но сам ничего не достиг – можете смеяться ему в лицо. Вы делаете. А он «может». Так и вижу этих людей на пляже с плакатами «Мы тоже сможем, если захотим. И даже лучше!»

У вас все получится. Если вы будете верить и идти. И не столько важен размер шага. Сколько само по себе наличие прогресса в действиях.

### 3.4.2 Неделя 2

День 8

#### Тренировка А

По-сути, сейчас начинается настоящая работа. Вы попробовали протоколы, получили ориентировочные цифры, немного нагрузили мышцы.

Да, скорее всего, болели мышцы. Возможно, болят до сих пор. Но так было бы в любом случае – по 5 повторений вы бы сделали или по 10. Реально на той неделе мы просто отрывали задницу от дивана, а на этой мы начинаем ей двигать по-настоящему.

Многие люди, когда хотят заняться здоровьем, начинают бегать. Или «ходить в спортзал». Что они делают? Да почти всегда одно и то же. Одни и те же расстояния, одни и те же скорости, одни и те же веса гантелей и т. д. Это лучше, чем ничего. Но это не тренировки. Это зарядка получается. К которой организм привыкает и ничего не меняет. А ему нужен вызов. ПОСТОЯННЫЙ.

И вот сегодня вы начинаете бросать своему телу вызов. Это отличает атлета от обывателя. У вас есть цифры с последней тренировки А. Они должны быть увеличены.

Скорее всего, они будут увеличены благодаря вашим морально-волевым качествам и полученному опыту. Может быть, у вас будет хорошая разница! Но это не значит, что в два раза стали сильнее мышцы. В первую очередь, это заслуга нервной системы. Она адаптируется быстрее. Но, в целом-то, вы уже можете больше! Сейчас это главное.

Теперь по техническим деталям. Главное число, которое нам нужно сегодня увеличить, это количество повторений в ПЕРВОМ подходе каждого упражнения. Все усилия направляем в первый подход. Дальше тоже желательно сделать лучше. Но необязательно. Более того, чем больше вы выложите в первом подходе, тем меньше сил на остальные. Фиг с ним. Важна не общая цифра (для этого у нас есть тренировка С), а максимальное разовое усилие. Работаем над ним.

День 9

#### Кардио

Продолжаем короткое, но интенсивное испытание с помощью веселого упражнения бурпи.

Здесь не нужно бить рекорд любой ценой на каждой тренировке. Пусть это будет естественным образом. Зашкаливает пульс – хорошо! Смысл именно в том, что вы входите в зону сердечного ритма, близкую к максимальной. Это запускает механизм усиленного сжигания калорий, который будет работать еще несколько часов. Так называемый «after burn effect» – «постсжигающий».

Но и расслабляться сильно не надо. Организм адаптируется даже к таким нагрузкам, как изнуряющие бурпи. Поэтому, чтобы поддерживать работу в максимальной пульсовой зоне, приходится нагрузку постепенно увеличивать.

Добивайтесь таких техники и ритма, чтобы вы нравились сами себе. Представьте, что вы наблюдаете за собой. Вот и старайтесь делать четко, изящно, пластично.



День 10

Тренировка В

Теперь, когда вы прочувствовали на себе протокол «лесенка», вам нужно его улучшить.

Во-первых, поработайте над его четким соблюдением – отдыхайте ровно столько, сколько выполняете упражнение. Повтор – вдох-выдох, отдых – вдох-выдох. Два повтора – два вдоха-выдоха, отдых – два вдоха-выдоха и т. д.

Во-вторых, старайтесь забраться как можно выше по лесенке. Сейчас это у вас должно получиться.

Если в прошлый раз так вышло, что вы шли в каких-то упражнениях только вверх по лестнице (вниз не хватило времени), усложните эти упражнения. Для этого пользуйтесь статьями с прогрессиями с сайта [TrainAtHome.ru](http://TrainAtHome.ru)

Качаем кровь в мышцы и чувствуем после тренировки, как организм вырабатывает серотонин – гормон настоящего удовольствия. После тренировки тело должно устать, а настроение улучшиться.

Самое ценное в каждой вашей тренировке – это последние повторения. Это те сверхусилия, которые говорят вашему телу: «Теперь мы живем по другим правилам! У тебя нет причин не меняться!»

День 11

Кардио

Вы ещё не стали пропускать тренировки «по уважительным причинам»? Просто сейчас будет небольшая лекция на предмет нарушения дисциплины.

Я все понимаю. Семья, друзья, дети. Радостные и грустные события. Завалы на работе и бурный отдых. Визиты родственников и тоска по ушедшим.

Я же вам не открою секрет, что так будет всегда? Это жизнь, в ней постоянно что-то происходит незапланированное. Каждый день, каждый час вносит свои коррективы. И никогда не будет все строго по ежедневнику. Особенно, если план только в голове. И учитываете вы в нем только хорошее, что хотели бы видеть.

Но, при все при этом, мы, как правило, успеваем есть, умываться по утрам, принимать душ. У женщин много других косметических процедур. Мы находим время заправить машину. И даже поплакаться в жилетку кому-нибудь, когда особенно тяжело. Некоторые вещи мы делаем на автомате. Просто потому, что надо. И просто потому, что привычка. Ну, кому будет нужно, если женщина придет на работу ненакрашенной, с запахом изо рта и свалявшимися волосами? «Простите, ко мне бабушка приехала».

Сделайте тренировки частью ежедневного расписания. Как чистить зубы. Как обедать. Как принимать душ. Сразу это, конечно, не получится. Сейчас вы относитесь к тренировкам, как к какому-то занятию, хобби. Хочу клею кораблики, хочу не клею. Но ваше тело – это не кораблики. У него нет выходных и праздников. Оно не может быть сильным и здоровым в кредит. Мол, ладно. Побуду еще красивым, но ты потом обязательно потренируйся, хорошо?

Вы не можете привести себя в порядок ПОСЛЕ важной встречи. То, как вы выглядите – это и есть часть свидания или переговоров. Элемент подготовки. Так же и тело. Его возможности – это часть всех событий в жизни. И хороших, и плохих. 20 минут занятий в день, могут выкроить годы или, в каких-то ситуациях, саму жизнь. Вашу или чужую. Это не наклейки от жвачек. Это не хобби. Это вы!

Все эти «неуспевания» и отставания от графиков происходят только в голове. Иногда так маскируется лень. А лень – это естественный сигнал нервной системы. Любое физическое тело в пространстве стремится к покою. Но в покое оно умирает. Подумайте, реально нет времени, или вам так просто хочется думать? Кого вы так

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) обмануть хотите? Неужели вы думаете, что когда-то будет такой период в жизни, когда не будет происходить неожиданных событий и все будет легко и гладко?

День 12

Тренировка С

Вы знаете, что делать на тренировке. Поэтому я сегодня хочу поговорить на тему веса. Некоторые постоянно озабочены этим вопросом. Так что нужно прояснить ситуацию.

Была бы моя воля, я бы запретил новичкам вставать на весы несколько месяцев. Это крайняя мера, но делать взвешивание чаще раза в неделю просто опасно. И я объясню почему.

Вес тела – очень условный показатель. Эта цифра не отражает физическую привлекательность человека. Даже соотношение вес/рост – это тоже ни о чем.

Красота тела – это не вес. А скорее соотношение жира в организме и мышечной массы. Человек без жира и без мышц – это дистрофик. Человек с жиром и без мышц – это жирный дистрофик. Напомню, что дистрофия – это медицинский диагноз.

Более того, мышцы весят больше, чем жир. Так как являются более плотной тканью. Поэтому человек с красивыми формами (узкой талией, подтянутыми ягодицами и т.д.) может весить больше, чем похожий человек с целлюлитом. Это я всё для того говорю, чтобы было понятно, почему вес вообще нельзя брать за отдельный ориентир.

Вас вообще кроме вас самих никто не взвешивает. Мужчины, например, в этих цифрах слабо ориентируются. Даже если женщина скажет, сколько весит, он не будет охать, ахать и удивляться. Мужчина любит глазами. И если у девушки отвисшие бока, но она весит 48 кг, то ему все равно будет. Бока видны, вес – нет.

И даже при существовании оценки со стороны, самым строгим судьей будет зеркало. Люди могут соврать из вежливости. Весы пренебрегают пропорциями и объемами. Зеркало показывает, как есть. Так что прогресс замеряйте в зеркале или по фотографиям.

Но все это крайне идеальная ситуация. Вряд ли вы сейчас прочитаете мой призыв и перестанете вставать на весы. Это в основном девушек касается. У меня богатый опыт и я знаю, что взвешивается они и утром, и вечером, и после тренировки. И ждут, что цифра будет постоянно уменьшаться – они же тренируются! А вес стоит или даже растет. Поэтому я продолжу объяснение.

Вы, наверное, слышали, что человек на 80% состоит из воды. Но она не в отдельной емкости внутри нас плавает, а распределена по организму. По-сути она является соединительным материалом – скрепляет разные микроэлементы. То есть большая часть вашего веса – это вода.

Любые быстрые изменения веса связаны с потерей или набором воды. На этом построены все «чудесные» диеты. Вы не сжигаете жир – вы тупо сливаете воду. Но без нее нельзя. И она вернется буквально сразу. Такое похудение вам не поможет.

Запомните, быстрое похудение – это в первую очередь слив воды из организма. И это ничего не имеет общего с жиросжиганием и созданием красивого тела. Скорее это вред для здоровья.

Теперь пару слов, почему вы начинаете набирать вес, после того как стали заниматься спортом. Это тоже вода. По крайней мере на этом этапе. Через пару месяцев мы могли бы говорить о мышцах. Но сейчас ваш организм просто выделил больше места под гликоген. Гликоген – это запас углеводов в нашем теле, который расходуется при активных физических нагрузках. В процессе работы гликоген превращается в глюкозу и вы можете двигаться. Содержится гликоген в мышцах и печени в виде такого киселя. То есть это углеводы, скрепленные водой.

Сейчас вы начали давать организму регулярные нагрузки. И организм стал больше запасать гликогена. Он даже жировые запасы может переводить в гликоген. И весить

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) при этом вы можете больше – из-за воды, которая нужна для задержки углеводов в теле. Внешний вид при этом только улучшается. Так как жир уходит из проблемных зон, а гликоген распределяется в мышцах по всему телу.

Кстати, благодаря тому, что вы увеличили запасы гликогена, вы стали выносливей, и у вас растут результаты на тренировках. На начальном уровне речь пока не может идти о мышечной гипертрофии. Это медленный процесс. Он запущен, но пока не ощутим.

Вы понимаете, сколько процессов происходит в вашем теле при трансформации? Это мы поверхностно по ним прошли. А вы пытаетесь разглядеть эти все моменты в одной цифре на весах! Не надо этого делать. С одной стороны, вы можете расстроиться. С другой – обрадоваться, почему зря, а в результате – потеря мотивации.

Единственные цифры, которые сейчас должны вас волновать – это результаты тренировок. На сегодняшней тренировке вы должны улучшить показатели в таймфрейме. Займитесь этим. Если есть прогресс в результате – будет прогресс в теле.

И не будьте наивными. Фитнес-модели с обложек журналов отжимаются больше 50 раз в каждом подходе, подтягиваются в районе 20, приседают со штангами в 2 раза больше собственного веса. И т.д и т. п. Ну, смешно полагать, что вы 10 раз отождествитесь с коленок и станете сразу на них похожими. Внешность – это отражение ваших возможностей. Работайте над ними. И цифры на весах вам тут не помощники.

День 13

Кардио

Обычно в субботу очень лень что-то делать. Особенно кардио. В конце недели все уже кажется каким-то не очень значительным. И вот это нам надо переломить.

Потому, что последнее усилие всегда самое ценное. Помните финишный рывок у спортсменов? Без него бы не было побед. В бодибилдинге последнее повторение в подходе вызывает рост мышц. В жиросжигании основной процесс начинается в последнюю очередь, когда все другие источники энергии закончились.

Завершать что-либо всегда нужно четко и сильно! И это тоже должно стать частью привычки – не ослаблять ментальных усилий в конце. Ни в конце тренировки, ни в конце микроцикла, ни в конце макроцикла, ни в конце тренировочной программы. «Последний бой – он сложный самый». Но, по-сути, он самый решающий. Поэтому собрались. И постарайтесь сделать сегодня на минимум на один бурпи больше, чем на прошлой тренировке. Всего на один раз больше! У вас получится.

День 14

Выходной

Вы выдержали две недели. Половину 1-го микроцикла. Становится все сложнее. Но, знаете, если понимать, что легче не будет, то от этого уже... становится легче.

Мне кажется, что именно это и есть смирение и принятие. В хорошем смысле. Сдаться перед несправедливостью, сломаться под гнетом обстоятельств – многие это называют смирением. Нет. Смирение – это другое. Именно принять то, что твои цель, вера и свобода стоят определенных усилий, боли и терпения. Но вы же уже ощутили, что за этим всем всегда стоит порция радости со вкусом победы!

Для того, чтобы продолжать постоянно себя побеждать, нужна сильная мотивация. Старайтесь ее искать и находить, не дожидаясь наступления приступов лени или апатии. Я говорил об этом в трех главных правилах. Смотрите любимые фильмы, читайте любимые книги. Мечтайте в конце концов. Помните, зачем вы все это затеяли.

Вы – это вы 24 часа в сутки и 7 дней в неделю. И процесс совершенствования тоже не дискретный. Он непрерывный. Тренировками вы только стимулируете определенные

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) изменения, едой поддерживаете. А происходят они, например, во сне. Если мы говорим о физических изменениях. Мирозозрение и характер меняются, когда вы настраиваетесь на работу или анализируете проделанный труд. Когда вы мечтаете и ставите цели. И когда пометаете в дневнике выполнение очередной тренировки. 24 часа в сутки вы становитесь сильнее. Разве вы хотите, чтобы это прекратилось?

3.4.3 Неделя 3  
День 15

Тренировка А

3-я тренировка. Вот тут вы должны проявить себя по-настоящему. Я вообще считаю, что в любой тренировочной программе должно быть как минимум (!) три одинаковых тренировки. Потому что только так можно раскрыть свой потенциал. Объясню почему.

На первой тренировке вы еще осторожничайте, пробуете. Пытаетесь понять тактику. Даже если вы не новичок в тренировках, то все равно первая тренировка всегда будет «пристрелочной».

На второй тренировке вы начнете работать в полную силу. Вы знаете, что вас ждет, и в голове есть тактика ваших действий. Плюс есть отличный стимул – вы знаете свой последний результат. Это сильный мотивирующий момент. Скорее всего, вы побьете свой первый рекорд, даже если сделаете вторую тренировку через небольшой промежуток времени после первой. И это будет ваш РЕАЛЬНЫЙ результат на текущий момент физической подготовки.

А вот на третий раз должны включиться уже сверхусилия. К этому моменту, чтобы побить рекорд, вы должны стать реально сильнее ментально и физически. И нанести организму такой удар, который повергнет его в шок. За две прошлые тренировки он успел подготовиться. Прорвать его оборону будет сложно. Но именно эта разница между результатом во второй тренировке и последним победным усилием дает мощнейший стимул к росту. Отсюда начинается ваша реальная трансформация.

Ошибка большинства людей, которые годами ходят в фитнес-центры без всяких видимых результатов, именно в этом. Они часто делают одно и то же с одинаковыми усилиями. Максимум, что они делают, пытаются увеличить объем – добавляют новые упражнения, заменяют старые, прыгают с одной тренировочной программы на другую. Так и не сделав этого третьего усилия – постараться немного выйти за грани собственного «не могу».

Но вы можете. Настройтесь на эту тренировку. Покажите на сколько велико ваше желание стать сегодня лучше, чем были вчера. Чем были когда-либо вообще.

Те, кто сдаются, думают, что они уникальны. Мол, это не для меня. Мне одному так тяжело, не моё это! Но в реальности таких БОЛЬШИНСТВО. Какая, блин, уникальность? 5–10% меняют себя и мир. Остальные боятся шагнуть чуть дальше собственного страха сделать немного больше привычного. Кто тут уникальный в таком случае? Давайте! У вас получится!

День 16

Кардио

Сейчас расскажу один трюк, который позволяет улучшать результаты на тренировках. Можете попробовать его на этой. Как минимум, будет забавно. Как максимум, продвинетесь в количестве бурпи.

Трюк, в принципе, простой. Нужно стараться держать лицо расслабленным и невозмутимым. Обычно мы делаем всякие гримасы произвольные. А тут представьте, что на вас направлены камеры и смотрит весь мир. Вам нужно показать, что вам легко и просто дается выполнение упражнения.

Почему это работает, точно не известно. Кто-то говорит, что лишнее напряжение мышц лица требует энергии. И в данном случае это лишняя ее трата. Лучше напрягать рабочие мышцы – лицом делу не поможешь.

Есть версия, что концентрируясь на лице, ты меньше думаешь о боли. То есть

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) отвлекаешься от неприятных ощущений и не хочешь все бросить прямо здесь и сейчас – двигаешься чуть дальше обычного. Примерно так же, когда четко следишь за дыханием – не успеваешь себя жалеть.

Некоторые уверены, что тут дело получается в психологическом настрое. То есть ты не столько не обращаешь внимание на боль, сколько убеждаешь себя в ее отсутствии. Мол, когда делаешь вид, что спокоен, то и правда становишься спокойным. Как с улыбкой. Если десять раз постараться улыбнуться искусственно, то 10-я улыбка будет искренней.

Скорее всего, все три версии работают вкупе. Попробуйте, это работает!

День 17

Тренировка В

Сегодня такая чисто мышечная тренировка. И я хотел бы поговорить о самом главном мифе силовых тренировок. Что если качать мышцы, то станешь таким мышечным монстром как соревнующиеся бодибилдеры.

Особенно этого боятся девушки. Я не знаю, кто им сказал, что если они сделают несколько отжиманий и приседаний, то на следующий день они проснутся накаченными полумужиками.

Все же слышали «отмазку»: «Я не делаю силовые тренировки потому, что не хочу быть мужеподобной!». Блин, девушки! Миллионы парней по всему миру из кожи вон лезут на тренировках, чтобы перестать быть «дрищами» и хотя бы немного поднабрать мышц! Годами «мочалят» себя в залах! И не у всех получается, я вам скажу.

Ученые во всем мире работают над вопросами ускорения гипертрофии мышечных волокон. Это важное медицинское направление – от скорости восстановления мышц зависит время восстановления больного, а, иногда, и жизнь. И дальше стероидов медицина пока не особо продвинулась. Хотя они были известны уже в середине 20 века.

Как вы себе представляете рост мышц? Поднял штангу, выпил протеина и стал Арнольдом Шварценеггером? Это не так. Реально заставить расти мышцы гораздо сложнее, чем избавиться от жира. Процесс создания чего-либо вообще в мире дается с большим трудом, чем разрушение. Там ребята тягают штанги весом более 100 килограмм каждый день на протяжении каждой тренировки. Вы можете случайно взять 100 кг и сделать несколько подходов жима?

Я уже не говорю про то, как едят культуристы. Они снабжают организм таким количеством белков и углеводов, что обычный человек бы просто лопнул. И это тоже сложно – там отдельная наука как столько съесть.

Ну, и стероиды, фармакология. Большинство атлетов, которых вы видите на видео и фотографиях постоянно принимают специальные препараты. В основном, это мужской гормон тестостерон. В том или ином виде. Кстати, у женщин его природно гораздо меньше. Поэтому им сложно стать мужеподобными без дополнительных инъекций. И поэтому же у соревнующихся спортсменов мужские голоса.

Я вам скажу, что и с употреблением стероидов не все так просто. Нужно все делать по науке, с анализами разными. Отмерять дозы, проводить специальные курсы приема, в которых сочетаются разные препараты и т. д. и т. п. От одного курса анаболиков вы тоже не станете выглядеть как чемпион. Многие всю жизнь «химичат» и все равно далеки от идеалов.

Но давайте представим, что вы реально случайно год качали железо, случайно поднимая стокилограммовые штанги, тренер в зале случайно принял вас за спортсмена и вы случайно под его руководством тренировались по специализированной тренировочной программе. Все это случайно вызвало огромный аппетит, и вы случайно стали есть много белка и полезных углеводов. В которые кто-то случайно стал подсыпать вам тестостерон. А ночью, пока вы спите, волшебный гном-качок делал вам инъекции гормона роста.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) и в этом случае вы все равно не будете выглядеть как бодибилдер на соревнованиях. Потому что они так сами не всегда выглядят. Особенно женщины. Для соревнований и фотосессий спортсмены проходят процедуру «сушки». То есть избавления от воды и подкожного жира в организме. Чтобы обеспечить максимальный рельеф. Это тоже особая диета (очень жесткая, как правило, безуглеводная), прием диуретиков и других препаратов. Минимум два месяца строжайшей дисциплины.

Чувствуют они себя при этом хреново. Иногда теряют сознание. Они обезвожены и обессилены, чтобы выглядеть как лягушки без кожи. Такие вот у них соревнования. Уже через неделю после них большинство заплывут здоровым жиром (хотя все равно ниже нормы обычного человека) и будут смотреться очень даже привлекательно. Тут на вкус и цвет, конечно. Но лучше, чем на подиуме.

Вы представляете, сколько усилий нужно приложить, чтобы выглядеть «как мужик»? Вы понимаете, что и самим мужикам это вовсе не легко?

Чтобы всему этому научиться и делать такое регулярно, вам понадобится несколько лет. Ну, года три, наверное. Хотя, скорее, лет пять. Если очень-очень хочется. И сделать это своей целью.

Актриса из «Универа» Настасья Самбурская приседает на тренировках со штангой весом 60 кг. 5 подходов по 8 раз. Это, примерно, ее собственный вес. Не так просто, я вам скажу. И она не выглядит как мужик! Но для мужских журналов снимается. Как образец женственности.

Поэтому, если вы боитесь «перекачаться», не бойтесь. Не перекачаетесь никогда.

День 18

Кардио

Что делать, вы знаете. Если ещё не пробовали, можете испытать трюк с невозмутимым лицом. А мы сегодня поговорим про сон. Потому что сон – это очень важно.

Сон в процессе трансформации (как и в качестве жизни, работоспособности и т.д.) играет такую же роль как питание или тренировки. Другими словами, если хреново спать, то это уничтожит все остальные ваши усилия. Высыпаться – обязательное условие тренировочного процесса.

Настолько обязательное, что вы просто бросите тренировки под каким-либо предлогом, который будете считать уважительным, если будете спать недостаточно. В чёрта лысого поверите, но только не в то, что сами «косячите» с режимом.

В чем тут сложность? А она в том, что у большинства сильно засорен мозг некоторыми крайне вредными социальными идеями. Например, что сон – это забранное время у жизни, и что много спят только лентяи.

Люди якобы сетуют на то, что они мало спят, а на самом деле хвастаются этим, как достижением! «Я мало сплю» – посмотрите какой я занятой и активный человек! У меня столько дел! Когда мне спать? И вообще шедевр – «Кто ж мне даст?»

С таким же успехом можно хвастаться грязной головой и прыщами на заднице. Тоже, мол, на себя времени не хватает. Только вот недосып гораздо опаснее. Он ведет к депрессии. Депрессия ведет к иммунному дефициту. Иммунный дефицит ведет к смерти от любого заболевания. Международная ассоциация здравоохранения уже давно в истерике по этому вопросу. Но, вроде, без толку пока.

Мне иногда кажется, что эту вирусную идею «о потерянном во сне времени» развивают те же, кто и феминизм, гомосексуализм, «свободную» любовь и прочие асоциальные, разрушающие семью и деторождение явления.

Но я сейчас немного разочарую тех, кто считает, что деятельные люди мало спят. На самом деле деятельные люди работают эффективно. То есть в единицу времени они получают от своей деятельности максимальный результат. Для этого они пользуются ясным мышлением, быстрой реакцией, высокой энергетикой. И внешне эти люди не похожи на гуманоидов с выпадающими из орбит глазами.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Это не какие-то теоретические предположения. Я сам изначально из мира бизнеса, и видел все своими глазами. У «больших дядек» там диваны в кабинетах, на которых они спят периодически. Все четко соблюдают режим. Да, они часто говорят, что у них нет времени на всякую ерунду. Только они не считают сон ерундой. Их жизнь построена вокруг принятия правильных решений, а в условиях недосыпа это невозможно. Что уж говорить о хроническом недосыпе...

Откройте любую книжку по тайм-менеджменту (управлению временем). Там сну посвящены отдельные главы. Чтобы эффективно жить – нужно эффективно спать. Это очевидная вещь.

К сожалению, эта вещь настолько очевидна, насколько то, что пить алкоголь и курить – вредно, изменять женам и мужьям – плохо, а чревоугодие – тоже грех. Такие банальные вещи, что мы постоянно бросаем вызов этой банальщине! Ну не смешно?

Не надо существовать. Нужно жить. Для этого нужно быть сильными. Сильный человек с ясным умом способен на большее, чем тот, кто постоянно в полусне. Вы не заберете у природы время, если не будете нормально спать. Скорее вернете этот долг с процентами, когда натворите дел или заболите.

Я знаю, что вы сейчас сейчас думаете что-то из серии «Легко сказать!». Ну, во-первых, и сказать, и убедить нелегко. А, во-вторых, я не говорю, что соблюдать режим просто. Этому нужно учиться как и всему остальному. И как и все остальное это не придет сразу.

Что нужно делать.

Первое. Поймите и осознайте, что сон вам нужен как раз для того, чтобы больше в этой жизни успевать. Быть более здоровым и энергичным человеком. Просто согласитесь с этой мыслью.

Второе. Пересмотрите свой образ жизни. Какие дела менее важны, чем сон. Социальные сети, телевизор, долгие разговоры по телефону и т. д. Ваше тело и мозг не отдыхают от этих занятий, а еще больше устают. Сократите их.

Третье. Мы все делаем постепенно и без резких движений. Это залог того, что мы дойдем до результата. Пусть не сразу. Так и тут. Добавляйте по 15 минут каждую неделю на сон в день. Ложитесь на 15 минут раньше. Через неделю еще на 15. И так за месяц вы получите +1 час ко сну ежедневно. Так постепенно доведите время сна до 8–9 часов в сутки. Сейчас вы скорее всего спите 6–7. Этого мало.

Четвертое. Убирайте из головы всякие предубеждения из серии «жаворонков» и «сов». Это не предрасположенности, а образ жизни. В армии, например, нет такого. Там все вовремя ложатся и вовремя встают. В жизни должно быть так: рано лег – рано встал, поздно лег – поздно встал. Вот это получается жаворонки и совы. Но вы сами решаете, когда вам ложиться. Это не вариант – орать, что ты сова, всю ночь пялиться в экран монитора или телевизора, а потом весь день клевать носом и еще хвастаться, что постоянно не досыпаешь.

В общем, если хотите изменить свое тело, вам нужно постепенно изменить свои привычки. И заменить вредные на полезные. Высыпаться – это полезная привычка. Она должна стать вашей нормой. Поверьте, вы будете успевать гораздо больше, чем сейчас.

День 19

Тренировка С

Вот и очередной момент истины. 4 минуты, в которые вы должны показать, на что способны. Как вы это будете делать – выбор ваш. Но задача одна – повысить интенсивность в каждом упражнении. То есть увеличить объем работы в единицу времени. В нашем случае – сделать как можно больше повторений.

Только не обманывайте себя неправильной техникой. Потому, что в следующий раз вам придется соревноваться с мухлевщиком!

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

На тренировках подобного рода становится понятно, что физкультура – это раздел философии. Где еще так четко можно прочувствовать относительность времени?

День 20

Кардио

Не возникло еще желание бросить тренировки? Мне вспоминается фильм «Солдат Джейн» и колокол, в который бил тот, кто сдавался и хотел покинуть учебный лагерь.

Знаете, если бы были волшебные пилюли, реально работающие секретные методики или какие-то чудодейственные рецепты вроде имбирного чая с ягодами годжи, то их бы применяли, например, голливудские актеры. Они там ребята очень не бедные. И часто без всяких предрассудков. Готовы платить за успех любую цену.

Стали бы они каждый день убиваться в спортзалах, нанимать персональных инструкторов и диетологов? Зачем тратить столько сил и времени, если есть чудесные способы держать себя в форме и делать красивые фигуры? Было бы больше времени на съемки и семью. Или на пьянки-гулянки.

Может они, конечно, чего-то не знают. Пусть этого не знают даже ученые-физиологи, врачи и диетологи с учеными степенями. Тогда почему об этом знает стокилограммовая Клава из Усть-Ужопинска, а в Мухосранске ходит дрищавый Вася со значком «Хочешь похудеть?». Почему все подростки слышали про какой-то чудо-браслет, а Бред Питт и Хью Джекман по-старинке тратят в 10 раз больше усилий в спортзале?

Красивое тело – это природный знак отличия. То есть сигнал о том, что особь, обладающая таким телом, сильна, целеустремленна, работоспособна, может рожать, воспитывать и защищать потомство. Это как погоны у генерала. Разве природа допустит, чтобы такой «знак отличия» давался просто так – без усилий, без работы, без характера и целеустремленности? Ведь если мы все эти качества человека уберем, то зачем тогда нам вообще вся эта красота? Она лишится смысла. Потому что, если за ней ничего нет, то как социальный маркер ваша внешность становится бесполезной.

Поэтому никаких чудес, ребята. Работа, боль, дисциплина. Кто не согласен, может бить в колокол. Думайте, что любить и уважать вас должны исключительно за богатый внутренний мир. Или ищите волшебную пилюлю.

Не будете бить в колокол? Тогда тренироваться! Завершающая неделя тренировки. Пытаемся поставить рекорд по бурпи. Но не любой ценой. Следим за техникой и дыханием.

День 21

Отдых

В первом макроцикле осталась одна неделя. После чего мы перейдем к другим тренировкам.

Теперь, что касается питания. На одном тренинге я не очень-то уделял этому внимания. Так что питались там многие «от балды». Это сказывалось на результатах и, как следствие, мотивации. Я дал пару схем приемлемых, но приступило к ним меньшинство. Поэтому тут все будет по-другому.

Я дам три основные схемы питания. ТРИ. От простой в понимании до простой в соблюдении. Потом поймете, что чем проще звучит диета, тем сложнее ее соблюдать. Забегая вперед: если хотите есть то, что вам нравится, вам нужно все скрупулезно учитывать – взвешивать и записывать. И анализировать. Не хотите такой работы вокруг питания – приготовьтесь к суровым ограничениям именно в продуктах. Таким образом, у вас не будет переедания. Или недоедания, если у кого стоит остро набор веса. Еще вариант – промежуточная схема. Там нужно считать немного, но и ограничений меньше.



Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Вам предстоит выбрать одну из трёх схем. Можно попробовать все. Но не по одному дню, а минимум неделя на схему. Никакой демократии на этот раз, извините.

Да, у нас задача – сделать тренировки частью жизни. Но питание – часть тренировочного процесса. И не бойтесь, голодовок никаких не будет, постепенно все получится.

Уверен, вы знаете, что хороших результатов без правильного питания не будет. Не то, чтобы как говорят «Питание – это 80% успеха в тренировках». Просто качество питания – это вообще 80% качества жизни. Даже без тренировок.

А теперь ВНИМАНИЕ!!! Все это будет иметь смысл, если вы смогли сделать 4 первых шага к нормальному питанию, о которых мы говорили в начале тренинга.

Если вы эти шаги не прошагали – пока не стоит браться за какие-то диеты. Дошагивайте! Это как арифметика для высшей математики. Даже если вы увидите, что какая-то из схем позволяет вам есть вкусняшки, а вы на стадии, где их есть нельзя (но все равно едите), то продолжайте выполнять первые рекомендации, пока не сможете выполнять поставленные задачи.

Чтобы правила НАРУШАТЬ, нужно научиться их соблюдать!

Кстати, возможно, вам хватит и этих правил. Но это пока. Чем дальше вы будете продвигаться в своих результатах, тем скрупулезнее нужно быть в мелочах. Не рассчитывайте на какой-то там пресловутый врожденный обмен веществ. Максимум что может быть – это выработанные привычки, которые позволяют их обладателям заявлять «Я ем, всё что хочу и не полнею». Просто, если разобрать рацион таких людей, то он не будет выходить за пределы нормы. Не бывает чудес. По крайней мере в этих вопросах.

3.4.4 Неделя 4  
День 22

Тренировка А

Вы сделали три первых шага, и должны были прочувствовать на себе смысл настоящего прогрессивного тренинга.

Результат приносит как раз та разница, которую вы пытаетесь сделать на каждой тренировке. Если у вас было 10 отжиманий, а стало 11. То вот это одно отжимание вызывает в организме стресс. И организм реагирует изменениями.

Это не происходит быстро. Более того, прогресс постепенно замедляется. Примерно так же, как все сложнее ставить новый личный рекорд. Именно поэтому говорят, что чем дальше, тем сложнее.

Но сильно бояться не стоит. Возможно, вы уже начинаете привыкать и получать удовольствие. Уже хочется ощущать прилив крови и всплеск адреналина. Или подумать, стоя в душе после тренировки: «Как хорошо, что я живой!».

Каждый день вы становитесь лучше. Каждый день. Вы обретаете ту форму, которой у вас не было никогда в жизни. Ежедневно вы делаете шаг к лучшей версии самого себя. К максимальному апгрейду! Пока большинство людей ходят по кругу и плачут о несправедливости мира, вы меняете ситуацию.

И кто бы там и что не говорил, у вас обязательно получится. Это и есть счастье. Хотеть и добиваться, а не завидовать и оправдываться! Тренироваться стоит хотя бы ради этого. Что не развивается, то умирает. Поэтому, когда вам тяжело на тренировках, и все болит после них, вы живете по-настоящему!

День 23

Кардио

Сегодня еще несколько слов о дыхании. Возможно, где-то буду повторяться, но я тут всегда говорю одно и то же.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

В паузах старайтесь дышать «животом». Глубокий вдох, медленный полный выход. Организму нужен кислород. И кажется, что быстрым и резким глотанием воздуха этот вопрос решить легче. Но это не так. Организм быстрее насыщается кислородом, если дышать глубже (то есть больше захватывать воздуха), а не чаще.

Поэтому отнеситесь к дыханию как к процессу, который непосредственно влияет на результат. Помните, что вы снабжаете тело энергией. И делать это нужно качественно.

Нет предела совершенству. Вперед!

День 24

Тренировка В

«Любимая» ваша тренировка? Тяжело, больно, некомфортно? Расскажу один секрет сейчас.

Я вот до сих пор? тренировки переношу с трудом. Больно мне, некомфортно и хочется сбежать постоянно куда-нибудь. Но это цена. А есть ЦЕННОСТЬ.

И ценность тренировок гораздо выше, чем цена. Это сила, это свобода, это настроение, это уверенность. Это лучшее понимание себя и мира, в котором живешь. И все это не громкие слова.

Ты по-другому видишь мир, по-другому себя в нем размещаешь. Вот что дает мне повод каждый день выходить из зоны комфорта. Ценность гораздо выше цены, которую платишь. К сожалению, новичку сложно эту ценность за ценой разглядеть. Но один раз почувствовав себя на уровень лучше, чем ты был раньше, ты подсаживаешься на «абонентскую плату».

День 25

Кардио

После «ненавистой лесенки» любимое бурпи! Что может быть лучше? Вы знаете, что делать. А я коротко расскажу о том, что вас ждет в следующем месяце.

Скоро у вас будет новое расписание и содержание силовых тренировок. Все они будут кардинально отличаться от того, что вы уже делали. Но будут и общие моменты.

Во-первых, по-прежнему нужно будет бить свои рекорды. Это первое из трёх главных правил. Постоянное движение вперед. Во-вторых, основу тренировок будут составлять те же движения – тянем, толкаем и лягаем. Это основные движения человека. Они наименее травмоопасны и наиболее результативны. В-третьих, мы сохраняем планку в начале и в конце тренировки. Так же по 1 минуте держим в тонусе наши мышцы-стабилизаторы.

Теперь, что нового. Новые протоколы. Будем делать круговые тренировки. Никакого фиксированного отдыха. От одного упражнения вы сразу переходите к другому. Потом к третьему. Потом все заново и так, пока все не сделаете, или не истечет время. А времени будет достаточно, чтобы выжать из вас все соки.

Не то, чтобы тренировки будут совсем без отдыха. Он будет по необходимости. Но, чтобы показывать хорошие результаты, его должно быть как можно меньше. Чем-то похоже на протокол «Таймфрейм 4», который сейчас используется в тренировке С.

Тренировки в таком формате максимально сжигают калории и развивают атлетические навыки. То есть одновременно тренируется огромное количество систем организма. Выносливость мышечная, выносливость сердечно-сосудистая, сила, скорость, координация. Это условия «максимально приближенные к боевым». То есть к тому, для чего наши тела создавались.

Похожим образом актеров за короткие сроки готовят к съемкам в фильмах, где нужно

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) раздеваться. Очень эффективный способ привести себя в форму. Но простым его не назовешь.

Уверен, что у вас уже внешне заметны результаты. Но все это было лишь укреплением организма, подготовкой. А сейчас начнется трансформация.

День 26

Тренировка С

Последняя силовая в первом цикле. Она будет своеобразным тестом. Выложите по полной и покажите свои лучшие результаты в каждом упражнении! Считайте это своим экзаменом.

Теперь, что касается следующего месяца.

Я дам несколько систем питания. Которые призваны ОБЛЕГЧИТЬ соблюдение рациона питания. Самое неприятное в любой диете – это чувство голода и общей неудовлетворенности. Все это вызывает слабость и апатию. Которые могут резко переходить в агрессию. Здесь такого нет! У вас будет полноценное и разнообразное питание. И не надо придумывать мне какие-то нелепые отговорки из серии «не смогу соблюдать». Это в вас не страх говорит, а лень. Лень посчитать, лень завести дневник, лень считать порции и т. д. Лень в борьбе за красивое тело вообще не помощник, я вам скажу.

Тренировки. Конечно, там легко не будет. Но, друг! Посмотрите свои результаты первых тренировок. И, например, сегодняшний. Посмотрите, сколько вы бурпи делали сначала. И сколько сейчас. Да вы почти в ДВА РАЗА стали сильнее и выносливее за 4 недели тренировок. С такой скоростью развиваются только младенцы!

Сомневаетесь, выдержите ли он? до конца? Да, наверное, всех такие мысли посещают периодически.

Знаете что. Ваш мозг не успевает за вашим телом. Вы уже другой человек. Вы можете гораздо больше, чем раньше. А думать продолжаете по-старому. Это вызывает страх. Но, как говорится, за каждым страхом стоит тот, кем вы хотите быть. Понимаете? Вас отделяет от своей мечты только этот страх! Все это в голове и нигде больше! Уберите страх, начните тренироваться и вы придете к тому, кем хотите быть. Тем более, что уже какой-то путь вы проделали.

Теперь ваше тело способно на большее. Вы меняете обычный автомобиль на гоночный. И топливо вам нужно в него заливать другое и по-другому. Если вы соедините питание, тренировки и сон. То увидите, что нет ничего уж такого невозможного. Сложно ли будет? Ну, конечно, сложно! Потому что в этом весь смысл – мы создаем стрессовые ситуации и адаптируемся к ним. Но не на столько сложно, чтобы бояться и сомневаться в себе. Вы уже способны на большее.

День 27

Кардио

Последнее кардио в цикле. Со вторника будете тренироваться по новому кардио-протоколу. Там у нас все меняется. Поэтому сегодня постарайтесь поставить красивую точку.

И сейчас как никогда важно хорошо отдохнуть. Поэтому много писать не буду. Отдыхайте – спите, ешьте, получайте другие удовольствия. Скоро будет жарко.

День 28

Отдых

У некоторых может возникнуть вопрос, почему, казалось бы, одни и те же тренировки этого тренинга используются для тех, кто худеет и набирает. Отвечаю.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Толстые не хотят быть худыми. А худые не хотят быть толстыми. И те, и другие хотят быть стройными, спортивными, атлетичными. Иметь правильные формы и низкий процент жира.

То есть цель у всех одна. И она заключается не в словах «похудеть» или «набрать», а в конечном результате – стать красивым.

Красивый человек в нашем мире – это физически развитый человек. То есть способный выполнять определенное количество работы. Что человек делает, так он и выглядит. И чтобы быть атлетом, нужно тренироваться как атлет. И есть как атлет.

Но так как все находятся на разном уровне, то приходят к идеалу постепенно. Усложняя нагрузку и корректируя рацион питания. Но цель одна – увеличение мышечной массы. Для толстяков это важно потому, что именно она является основным «жиросжигателем». Так как увеличивает метаболизм в спокойном состоянии.

Разница заключается лишь в том, что одним нужно сжигать жир (у них просто есть запас энергии, который можно использовать для работы). А у других такого запаса нет, и все калории на поддержание и развитие организма нужно получить извне.

И, обратите внимание, тренировочная программа не подразумевает одинаковых тренировок. Никто не делает 3 подхода по 10 повторений с весом 30 кг. Настройки конкретной тренировки по сложности и даже аэробности/анаэробности у каждого разные получаются. Так что одна программа ведет разными путями разных людей к одной цели.

#### 4. Цикл 2

##### 4.1 Силовые тренировки

Силовые тренировки второго цикла проводятся три раза в неделю:

- Понедельник – тренировка А
- Среда – тренировка В
- Пятница – тренировка С

Между ними кардио-тренировки (они тоже новые и будут расписаны в следующем разделе). Воскресенье – выходной. Потом все повторяется.

**ВНИМАНИЕ!** В этом макроцикле вы должны убрать унилатеральные (односторонние) упражнения, если вы таковые используете. Делайте обычные приседания (или выпрыгивания, если приседания для вас очень легкие). То же касается отжиманий и подтягиваний.

Техника упражнений страдать не должна. Подтягиваемся без дерганий, отжимаемся без резких падений в пол, приседаем плавно (по крайней мере на движении вниз). Все движения – подконтрольные. Это значит, что если вас попросить в любой момент замереть, то вы замерете. Если же вы падаете в негативной фазе как мешок с опилками, то у вас замереть не получится. Не жертвуйте техникой ради скорости и количества.

#### ТРЕНИРОВКА А

Планка – 1 минута

Выполнить как можно быстрее упражнения 1–6 2 :

- Бурпи – 25 раз
- Подтягивания – 25 раз
- Отжимания – 50 раз

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- Ситапы – 75 раз
- Приседания – 100 раз
- Бурпи – 25 раз

Планка – 1 минута

#### ТРЕНИРОВКА В

Планка – 1 минута

Круговая лестенка 3 . Подняться как можно выше за 20 минут по кругу (упражнения 1–3):

- Подтягивания – 1, 2, 3...
- Отжимания – 1, 2, 3...
- Приседания – 1, 2, 3...

Планка – 1 минута

#### ТРЕНИРОВКА С

Планка – 1 минута

Протокол AMRAP–ROUNDS 4 . Выполнить как можно больше кругов (упражнения 1–3) за 20 минут:

- Подтягивания – 6 раз
- Ожимания – 8 раз
- Приседания – 10 раз

Планка – 1 минута

#### 4.2 Кардио–тренировки

Оставшиеся 8 недель, то есть до конца наших тренировок, будем делать кардио по системе доктора Джимма Стоппани. Но так тренироваться мы будем по вторникам и четвергам. По субботам будем делать бурпи, только немножко по-другому.

#### ВТОРНИК И ЧЕТВЕРГ

Фаза 1: недели 1–2

Выполнить 12 кругов:

15 секунд: высокая интенсивность<sup>5</sup>

60 секунд: низкая интенсивность<sup>6</sup>

Фаза 2: недели 3–4

Выполнить 12 кругов:

30 секунд: высокая интенсивность

60 секунд: низкая интенсивность

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
фаза 3: недели 5–6

Выполнить 19 кругов:

30 секунд: высокая интенсивность

30 секунд: низкая интенсивность

фаза 4: недели 7–8

Выполнить 27 кругов:

30 секунд: высокая интенсивность

15 секунд: низкая интенсивность

СУББОТА

Выполнить за 5 минут как можно больше бурпи. Отдых по потребности. Это своеобразный тест работоспособности и развития. Каждая неделя должна заканчиваться рекордом по бурпи в 5-минутном интервале (таймфрейме).

#### 4.3 Питание

##### 4.3.1 Часть 1 – Калорийность

Вы, наверное, не удивитесь, когда я скажу, что мы тратим калории и потребляем калории. Точнее энергию. Калории – это всего лишь единица её измерения. Но так понятнее и удобнее, в контексте разговора про питание.

Тратим мы энергию всегда. Не только, когда двигаемся. А просто когда живем. Чтобы сердце билось, ему нужна энергия. Тоже упрощенно. Но тут важно понимать, что когда вы, например, бегаете, вы не так уж и сильно тратите дополнительно. Ваш расход энергии в спокойном состоянии составляет 60–80% ваших общих энергетических трат. Кстати, чем больше у вас мышц, тем выше у вас этот базальный расход энергии. Поэтому силовые тренировки для похудения эффективнее, чем тот же бег. Но мы сейчас не совсем об этом.

Берем мы энергию из пищи. И каждый продукт питания обладает калорийностью. Я, вроде бы, элементарные вещи сейчас говорю. Их, казалось бы, все знают. Но я предлагаю задуматься об этом ещё раз. Вся еда внутри нас превращается в энергию – и белки, и углеводы, и жиры. Эта энергия может расходоваться, а может скапливаться (в виде мышц, гликогена, жира). Но в первую очередь, ещё раз повторю, еда – это энергия.

То есть, если вы съели жир, это не значит, что он превратится в жир. Углеводы необязательно превратятся в гликоген. А белок в мышцы. Все это может быть синтезировано потом, в зависимости от потребностей организма на текущий момент. Но, например, накапливать жир организм может, потребляя любую пищу. Разве что синтез белка невозможен без самого белка. Но жир из того же белка через цепочку определенных преобразований организм получить может.

А сейчас на время забудьте про жиры, белки и углеводы. Для нас важна только калорийность продуктов. И вот почему.

**ЕДИНСТВЕННЫМ НАУЧНЫМ ФАКТОМ, ВЛИЯЮЩИМ НА НАБОР ИЛИ ПОТЕРЮ ВЕСА, ЯВЛЯЕТСЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПИТАНИЯ В 24-ЧАСОВОМ ЦИКЛЕ!**

Ни время приема пищи. Ни количество приема пищи. Ни состав пищи. Ни сахар, ни булочки, ни фаст-фуд. Ни жареное и копченое. Ни животные жиры. Все это не приведет к отложению жира, если вы едите в меру. А есть в меру – это значит соблюдать калорийность своего рациона.

Никакая «правильная» пища не сделает вас стройным, если вы едите больше своей нормы. И не нарастит мышц, если вы едите меньше. Хоть один белок съешьте. Хоть

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) только на пару и десять раз в день.

Если вы едите больше, чем тратите, то вы набираете вес. Если вы едите меньше, чем тратите, то вы худеете. И тут совершенно неважно, что именно вы едите.

Сразу скажу, что неважно только в контексте набора или сброса веса. Остальное играет роль для вашего здоровья. Но даже для здоровья на первом месте идет количество пищи, а не качество. Постоянно недоедая самыми качественными и сбалансированными продуктами, вы в результате умрете от голода. А переедая – от ожирения. Это очень важно понимать, когда вы приступаете к составлению своего рациона и выбору системы питания!

Итак, ещё раз. Калорийность в 24-часовом цикле. Что еще это означает? Что вы можете есть на ночь. Что вы можете есть раз в сутки. Что вы можете мешать углеводы с белками и жиры с углеводами. Пить чай с сахаром и есть хлеб с маслом. Жить в Макдональдсе. Главное – есть в меру. Забегая вперед скажу, что таким образом просто сложно есть в меру – велика вероятность превысить свою норму. Но не более того.

На втором по важности месте (но уже не для для набора и потери жира, а только для эффективной работы организма) идет соотношение макроэлементов – белков, жиров, углеводов. Что это значит («на втором месте»)? Это значит, что если у вас не соблюдается калорийность рациона, то пофиг на БЖУ. Если вы себе вредите РАЗМЕРОМ своего рациона, то уже неважно из чего он там состоит. «Всё есть яд, и всё есть лекарство».

На третьем месте идут микроэлементы. То есть витамины, минералы, аминокислоты и другие составляющие продуктов питания и нас самих. Вообще, они связаны с БЖУ. Но опять же. Сначала – калорийность, потом – соотношение макроэлементов, потом – микроэлементы. Нет смысла париться о витаминчиках, если калорийность не учитывается и соотношение БЖУ не соблюдается. Кстати, если у вас все более-менее в порядке с первыми двумя пунктами, то, как правило и с третьим всё в норме будет.

Теперь пару слов о диетах. О них подробнее поговорим отдельно.

Любая, абсолютно любая диета направлена на соблюдение КАЛОРИЙНОСТИ рациона. Плохие диеты («яблочневая», «гречневая», «кефирная» и прочие издевательства) учитывают только калорийность. Хорошие – дополнительно учитывают БЖУ и микроэлементы. Очень хорошие беспокоятся еще и о психологических аспектах и показателях «отказа». Но у всех диет самое главное – это количество потребляемой энергии.

И тут совершенно неважно, знаете вы, сколько едите калорий или нет. Автор диеты постарался это предусмотреть. Пусть даже случайно. В противном случае, диета просто не будет работать.

Возьмем, например, такую диету как «гречневая». Мол, ешьте только гречку. Калорийность сухого продукта на 100 г равна 335 ккал. 100 г сухой гречки – это примерно 240 г отварной. Если вы тратите 2000 ккал в сутки, то вам нужно съесть около 1430 граммов отварной гречки за день. Это не так просто, особенно не на первый день! Кстати, всегда найдется любитель гречки, который будет жрать ее как не в себя и набирать.

Подведем итог:

- Самое важное в питание – это количество калорий в сутки. Именно оно влияет на набор и сброс веса.
- Далее идут вопросы здоровья. Их нельзя назвать неважными, но в контексте веса они всегда будут играть роль ТОЛЬКО при соблюдении норм калорийности.
- ЛЮБАЯ диета призвана каким-то образом ограничить калорийность вашего рациона.

В следующей части мы поговорим о мифах правильного питания. Среди которых «вредные» продукты, влияние времени и частоты приема пищи, попытки похудеть с помощью «кардио», жиросжигатели и т. д.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
4.3.2 часть 2 – Мифы  
Теперь разберем мифы, которых пруд пруди вокруг питания. Особенно это касается диет и сброса веса. Хотя мне больше нравится слово «жиросжигание». Но раз мы говорим о мифах, то «сброс веса» тут даже больше подходит. Сразу к делу.

## 1. Существование «вредных» и «полезных» продуктов

Я не буду перечислять, кто и что относит к вредным, а кто к полезным. Тут много теорий и мнений на этот счет. Но все это домыслы, хотя и имеют под собой околонучную базу. Как правило, выдранную из контекста. Например, про гликемический индекс, инсулин и т. д. В реальности там столько факторов, кроме этого индекса (например, отклик, о котором почему-то не говорят), что продукты в сочетании друг с другом из вредных могут становиться полезными и наоборот.

Большинство так называемых «вредных» продуктов попали в эту группу только потому, что ими просто переесть. Съесть с помощью них больше нормы, не ощутив при этом чувство насыщения.

Например, сахар. Реально в нем ничего плохого нет. Это энергия в чистом виде. Любая энергия в этом мире стоит денег (или чего-нибудь ещё). И сахар не исключение. Съел сахар, глюкоза попала в кровь, жизнь продолжается и поддерживается. Что тут вредного?

Просто в сахаре, кроме этой энергии ничего больше нет. Ни витаминов, ни пищевых волокон, ни воды. Это как бы концентрированная энергия. От нее просто отказаться в диете – не произойдет потери ценных микроэлементов. А ее перебор ведет к различным отклонениям. Как и перебор ЛЮБОГО ДРУГОГО ПРОДУКТА ПИТАНИЯ. Все токсично в больших дозах. Даже водой можно убить. Яблоко, например, содержит фруктозу (она с точки зрения того же гликемического индекса «опаснее» сахарозы – быстрее проникает в кровь). Но в яблоке много клетчатки (пищевых волокон) и воды. Что дает нам чувство насыщения. И мы не можем за раз переесть яблоками. Ну, можем, наверное. Но это куда сложнее, чем сахаром.

Тоже самое касается жирных продуктов. Хотя, кстати, жирно-белковые продукты (свинина и баранина, например) прекрасно дают насыщение. Поэтому жирное не особо ограничивается в низкоуглеводных диетах (иногда вообще не ограничивается). А вот вместе с углеводами опять же просто этим переесть. Какой-нибудь масляный торт, шоколад и т. д. Это жиры+сахар. Вредно? Да нет. Просто насыщение приходит «задним числом». Когда уже переел.

Нужно понимать, что исключают всякое сладкое, жирное, жареное, фаст-фуд, соки и лимонады (даже до молока доходит) из рациона, чтобы случайно не превысить калорийность, а не от того, что это какой-то яд.

## 2. Время и частота приема пищи

«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу». Антинаучная чушь. Видимо, когда-то была связана с тем, что с утра нужно зарядиться по максимуму энергией. Чтобы лучше работать и приносить пользу обществу или отдельно взятым его представителям.

Научного подтверждения какого-то превосходства завтрака относительно ужина не нашли. Никакой метаболизм он не разгоняет, его отсутствие ничего не замедляет. Более того, не у всех людей с утра кровь к желудку притекает в достаточной мере, чтобы пробудить аппетит и обеспечить нормальное пищеварение.

Но есть один момент. Он опять же касается перебора калорийности в суточном цикле. Не позавтракав (ну, не хотелось), вы легко можете перебрать еды на обед и на ужин. Чем больше у вас голод, тем вероятнее риск переедания. Поддержание сытого состояния снижает риск разового перебора калорий.

Узнаете, что отсюда пошло? Верно. Дробное питание. Когда едят по 5–10 раз в день. Якобы поддерживают метаболизм! Ученые не выявили связи между обменом веществ, временем и частотой приема пищи. Все разговоры сейчас на этот счет – заблуждение. Это были гипотезы, они не подтвердились.



Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Я не хочу сказать, что завтракать или питаться по 6 раз в день – это плохо. Это может быть очень даже хорошо. Но только в контексте КОНТРОЛЯ АППЕТИТА.

Если мы объединим первый пункт с текущим. То есть уберем сладкое, жирное и мучное. Оставим только куриные грудки на пару, сырые овощи и гречку. И скажем, что есть их нужно 6 раз в день каждые 2,5 часа. То мы сведем вероятность переедания к минимуму. Чудес никаких не будет. Вы будете просто меньше есть калорий в сутки. Хотя кто-то все равно обожрется и при таком режиме.

Тут же находятся и всякие «не есть после 18». Откуда это пошло, сейчас многие уже знают. В старину просто было сложно есть после захода солнца – свет стоил денег (свечи, факелы и т.д.). Да и неудобно было. Работали от рассвета. Спать ложились с закатом. Ели часто раз в день и нужно было успеть это сделать до темноты.

Сейчас это способ регулировать количество съеденного. Почему? Потому что после 18–00 человек приходит с работы и имеет свободный доступ к холодильнику. Это самое рискованное время для обжорства. А сказали ему после 18 часов не есть, он и думает что дело именно в этой магической цифре. Мол, после этого времени еда откладывается в жир. На самом деле до вечера он просто не успевает перебрать свою норму. Работать надо потому что.

Но какая-нибудь отчаянная домохозяйка слышит фразу «не есть после 18», словно ей сказали: «жри как не в себя, но только до 18». Потом удивляется, что жирная. Сетует на обмен веществ, склонность к полноте и широкую кость. А вот ее подруга... Ну, знаете эти истории про людей, которые едят все подряд в любых количествах и не толстеют. Ни одна такая история не выдержала реальной проверки. Такие люди просто больше двигаются, а едят на самом деле в меру. Они, например, заказывают стейк с миской салата. Выглядит много, а по калориям меньше двух бутербродов с сыром и маслом. И мы опять пираемся в калорийность.

Есть еще в этой же теме пара спортивных мифов. Про белково-углеводное окно. И про усвояемость белка за раз. Нет никаких окон. Так что можно свой коктейль выпивать и через час после тренировки и через два. Всё организм усвоит в нужном и должном объеме. И белка норму хоть за раз съедайте. Просто он долго будет перевариваться. Можно с этим проблемы поиметь. Но усвоится он в полном объеме.

Вывод: нет никакой прямой зависимости обмена веществ и времени/частоты приема пищи. Однако эти переменные составления рационов могут влиять на контроль аппетита и/или помогать психологически придерживаться норм калорийности.

### 3. Кардио сжигает жир

Не совсем про питание казалось бы. Но здесь именно в этом контексте. Потому что некоторые думают, что если сегодня переел, то завтра он побегает и все сбросит. Е-рун-да.

Кардио-активность и правда при определенных условиях использует жир как энергию. И в целом хорошо, что вы беспокоитесь о работе сердца. Но не думайте, что вы так сможете похудеть. Особенно сжечь то, что съели лишнего.

Час бега в хорошем темпе – это примерно 100 дополнительных калорий. Час бега! А ролл с курицей или какая-нибудь шаверма, или пара бутербродов – около 800 ккал. Слабо весь рабочий день бежать? Даже если нет, то после этого вы все равно накинетесь на еду как сумасшедший. И высокая вероятность того, что переедите. Потому что съесть ролл с курицей – это 5–7 минут. А «пробежать» его нужно 60\*8.

Разговор о связи физических нагрузок с похудением – отдельная тема. Тут главное понимать, что без дефицита калорий вопрос лишнего веса вы не решите.

### 4. Жиросжигатели

Это обширная тема, которая касается скорее фармакологии или спортивного питания. Но в плане разговора про питание тут тоже нужно кое-что знать.

Не существует таблеток (или других препаратов), которые сжигают жир. Нет такого,

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) чтобы что-то съесть и похудеть. Не придумали. Это нонсенс вообще – есть, чтобы похудеть.

Большинство так называемых жиросжигателей СПОСОБСТВУЮТ избавлению от жира. Даже самая сильная и запрещенная химия типа кленбутерола всего лишь ПОМОГАЕТ сжигать жир. В каком случае?

Да, в самом главном! Когда у вас соблюдается дефицит калорий. То есть когда вы едите меньше! О чем мы говорили вообще в самом начале. Ничего не будет, если не регулировать количество съеденного. И ни один жиросжигатель не будет действовать, если вы переедаете.

Они по-разному работают. Одни являются транспортерами жирных кислот. Грубо говоря, помогают на дефиците сжигать жир, а не мышцы. Другие придают энергии, так как организм пытается на «голодовке» снизить активность физическую. Но так или иначе, должны быть созданы естественные условия для использования жира. То есть недостаток энергии извне.

Общий вывод такой же как и в прошлой части – меньше надо жрать. От того, что вы не будете есть сладкое, мучное и фаст-фуд, плотно завтракать и питаться каждые 2–3 часа плюс бегать по утрам и пить «волшебные» таблетки – ничего не произойдет. Все это лишь вспомогательные элементы, которые могут влиять на количество потребления калорий. А могут и не влиять.

Только не поймите меня так, что я не придаю значения качеству питания. Очень придаю. Потому что качество питания влияет на эффективность тренировок, здоровье, состояние волос, кожи и много еще чего находится в этом качестве. Это важно. Но тут как раз тот случай, когда сначала количество. А потом качество. В тренировочном процессе лучше наоборот, кстати.

Хорошие системы питания учитывают качество этого самого питания наравне с его количеством. Плохие только количество. Поэтому плохие мы обсуждать не будем, а о хороших ещё поговорим.

#### 4.3.3 часть 3 – Инструменты

Какую бы систему питания вы не выбрали, вам понадобятся некоторые инструменты, чтобы ее соблюдать. Но, слава современным технологиям, их сейчас в избытке. Пользуйся – не хочу.

Во-первых, вам нужно будет вести дневник питания. В случае «простой» и «гибридной» систем он может быть в формате ежедневника, где вы просто будете проставлять галочки напротив съеденных порций. В случае со «сложными» системами дневник выглядит как программа-счетчик калорий.

Лично я пользуюсь приложением «Бутерброд» для этих целей. Но его нет для «яблока», насколько я знаю. Поэтому могу порекомендовать ещё одно хорошее приложение – «MyFitnessPal». Воспользуйтесь поиском в интернете.

Вести дневник питания нужно обязательно. Это даже не обсуждается. Вы многое для себя откроете, когда начнете записывать или фиксировать то, что вы съели. Даже если не использовать какую-либо диету, то ведение дневника – это уже наведение порядка в своем пищевом поведении. Джейсон Стейтэм, например, ведет дневник вручную, он у него даже в каком-то крутом кожаном переплете. Настолько для него это важно.

Сейчас есть онлайн-сервисы дневников питания, но я ими особо не пользовался. Подробности рассказать не могу. Вы можете посмотреть сами, например, вот этот: <http://dietadiary.com/>.

Далее нам в помощь нужны всякие мерные таблицы, чтобы не взвешивать каждую чайную или столовую ложку. Их тоже сейчас в сети много, найти не составит труда.

Ну, и таблицы калорийности. Хотя в них нет особой необходимости, если вы пользуетесь программами типа «Бутерброд». Тем не менее, базу данных готовых продуктов иногда нужно пополнять. Можно считать вручную – этот метод более точный, только вы знаете, что вы положили в свою солянку, например. Но, честно говоря, аптекарская точность нам ни к чему, если она идет в ущерб общей эффективности. Поэтому можно пользоваться готовыми базами. Вроде как на сайте:

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
<http://www.calorizator.ru/> кстати, вообще очень полезный справочный сайт по продуктам питания.

К этому ко всему нужно добавить еще пару «девайсов» – это мерный стакан (я пользуюсь обычным граненым) и кухонные весы. Думаю, что с этим вообще никаких проблем возникнуть не может. Сейчас этого добра везде навалом.

Это то, что нужно обязательно – дневник (или считалка калорий), таблицы, мерный стакан и весы. Ещё я бы порекомендовал иметь в своем арсенале сковородку гриль (чтобы жарить с минимумом масла) и блендер (чтобы делать вкусные и полезные коктейли). Для меня это уже незаменимые вещи.

#### 4.3.4 часть 4 – Системы питания Простая система

За основу «простой» системы я взял диету Олега Терна «3 кулака». Немного упростил ее, исходя из практического опыта. Сам Олег уже тоже модифицировал эту систему, и теперь она называется «Пятнашки». Но лично я склоняюсь к тому варианту, что привожу тут.

Основные правила:

- 1 порция = 1 одному вашему кулаку
- 1 прием пищи = 3 порции (отсюда «3 кулака»)
- 5 приемов пищи в день: завтрак (1), перекус (2), обед (3), перекус (4) и ужин (5).

Все продукты питания делятся на 4 основные группы:

- Белковая пища («белки»): рыба, морепродукты, птица, яйца, молочка, протеиновые добавки, соя.
- Овощи и салаты («овощи»): свежие и приготовленные овощи, грибы, зелень. В качестве заправки допускается одна чайная ложка масла (лучше оливкового) на прием пищи.
- Сложные углеводы («углеводы»): крупы, бобовые, зерновые, картофель.
- Фрукты-ягоды

Сладкое, фаст-фуд и алкоголь – чит-мил. Продукты непонятного содержания (сосиски, колбасы, полуфабрикаты всякие, плавленые сыры, творожные массы, сладкие йогурты и т.д.) – чит-мил. Жареное на масле – чит-мил.

Теперь непосредственно как выглядит рацион для ПОХУДЕНИЯ. Неделя у нас разбивается на 2 периода:

- Низкоуглеводный – 4 дня (понедельник – четверг)
- Углеводный – 3 дня (пятница – воскресенье)

Только не надо путать с реально низкоуглеводными диетами и даже с углеводным чередованием. Тут названия условные. Живут только относительно друг друга в рамках этой системы.

Приемы пищи в низкоуглеводные дни:

- Белок/Овощи/Овощи (то есть на вы съедаете одну порцию белкового продукта и 2 порции овощей)
- Фрукты/фрукты/фрукты
- Белок/Овощи/Овощи

- фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)
- Фрукты/Фрукты/Фрукты
  - Белок/Овощи/Овощи

Нетрудно заметить, что завтрак, обед и ужин у нас по порциям и категориям продуктов одинаковые. Как и перекусы. Но это не означает, что они и по конкретным продуктам должны совпадать. Наоборот. Приветствуется разнообразие. Например, на завтрак греческий салат (1 порция белка – молодой сыр или творог, 2 порции овощей), перекус – яблоко и апельсин (вместе они могут быть размером как 3 кулака), обед – куриная котлета, тушеная капуста, помидор, перекус – 5 мандаринов, ужин – стейк из сёмги с зеленой фасолью и огурцами. Вообще тут огромный простор для кулинарного творчества. Едите прямо как на Кавказе – мясо, овощи, фрукты. Будете долгожителями.

Приемы пищи в углеводные дни:

- Белок/Овощи/Углеводы
- Фрукты/Фрукты/Фрукты
- Белок/Овощи/Углеводы
- Фрукты/Фрукты/Фрукты
- Белок/Овощи/Овощи

Тут на завтрак и обед добавляются углеводы. Ужин, по-прежнему, белково-овощной. Завтрак может быть – омлет с помидорами + тост из ржаного хлеба. Обед – бефстроганов с рисом и свекольным салатом. На ужин – курица-гриль с кабачками на гриле. Перекусы всегда одинаковые – это фрукты и ягоды. Главное – следить за количеством.

В один из углеводных дней (а выпадают они на пятницу, субботу и воскресенье) возможен чит-мил. То есть на ужин ВМЕСТО одной из порций овощей можно съесть какую-нибудь гадость на ваше усмотрение. Но после того, как съедите положенную порцию белка и положенную порцию овощей. Не вместо всего ужина. Не целый день. А одна порция на ужин в один из дней. Ну, можете съесть больше, чем кулак. Но не надо накидываться и впихивать в себя все подряд через не хочу.

В целом, это совсем не голодная диета. И многим будет даже казаться, что они едят слишком много. НЕ СПЕШИТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЧТО-ЛИБО СОКРАЩАТЬ. Это очень важный момент. Не пропускайте приемы пищи. И не ешьте МЕНЬШЕ положенного по системе. Диета специально спланирована таким образом, чтобы исключить возможные переедания. А чем больше вы испытываете чувство голода, тем выше риск переедания. Помните об этом.

Также следует помнить, что это диета рассчитана на людей, регулярно занимающихся фитнесом. Она живет только в контексте вашего образа жизни.

Если же у вас нет задачи сбросить вес, то сократите низкоуглеводные дни в пользу углеводных. А если вообще набираете массу, то добавьте порцию углеводов на ужин вместо одной из порций овощей.

#### Гибридная система

В принципе это то, за что диетологи берут с клиентов бешеные деньги. Так что если научитесь сами составлять рационы, опробуете их на себе и добьетесь результатов, можете делать это своей подработкой.

#### 1. РАСЧЕТ СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ

На самом деле существует множество способов, как посчитать калорийность рациона в сутки. Но следует помнить, что все они не могут являться абсолютно точными. У всех разный образ жизни, а с ним и обмен веществ.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Но нужно с чего-то начинать. Чтобы была цифра, которую удобно корректировать в любую сторону. Для того, чтобы скорректировать калорийность рациона, нужна минимум неделя. То есть рассчитываем. Потом едим с учетом этих расчетов. Через неделю смотрим результаты. И корректируем рацион в нужную сторону – добавляем или уменьшаем количество калорий. Но нам нужно эту первую неделю как-то прожить. Поэтому мы рассчитаем стартовое количество калорий в сутки.

### 1.1. Расчет потребления калорий в спокойном состоянии (B00 на основе общей массы тела)

Мы будем использовать формулу Гarris-Бенедикта. Хотя могли бы и любую другую. Но она более-менее простая и претендует на определенную научность.

Женщины считают по формуле:

$$B00 = 655 + (9.6 \times \text{вес в кг}) + (1.8 \times \text{рост в см}) - (4.7 \times \text{возраст в годах})$$

Мужчины считают по формуле:

$$B00 = 66 + (13.7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6.8 \times \text{возраст в годах})$$

### 1.2. Потребление калорий с учетом физической активности

Тут все просто. Умножаем полученное на коэффициент умеренной физической активности.

$$\text{КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА} = B00 \times 1.55$$

Далее часто рекомендуется сразу сделать поправку на похудение или набор массы. Но я этого делать сразу не рекомендую. Возможно, полученной цифры уже достаточно для того, чтобы привести свою фигуру в порядок. Просто большинство полных людей переедают, а худые едят меньше нормы.

Тут следует помнить, что нам нужны силы для тренировок. И энергия для укрепления мышц.

И только в том случае, если в течение какого-то времени (не менее недели) вы не будете получать никаких результатов, уменьшайте или увеличивайте калорийность на 10–20% (в зависимости от задач).

## 2. СОСТАВЛЕНИЕ РАЦИОНА С УЧЕТОМ КАЛОРИЙНОСТИ

Тут все просто. Мы берем нашу калорийность и смотрим специальную таблицу распределения порций. Она прикреплена к этой теме. Калорийность в таблице идет с шагом в 200 ккал. Как округлять вы должны помнить из школьного курса математики.

В системе подразумевается, что все продукты делятся на крахмалистые углеводы (рис, гречка, картофель и т.д.), молоко или бобовые, овощи, фрукты, белки и жиры.

Деление это условное. То есть понятно, что любой продукт из любой группы может содержать и белки, и жиры, и углеводы. Но для удобства составления полноценного рациона сделано именно так.

Выписываем количество порций, которое соответствует вашей суточной калорийности. Например, у вас получилось 2800 ккал. Тогда ваш рацион в день: крахмалы – 7 порций, бобовые или жидкие белки – 4 порции, овощи – 6 порций, фрукты – 9 порций, белки – 17 порций, жиры – 6 порций.

Столько вам нужно съесть продуктов в день. Ни больше и ни меньше. Ни приблизительно. Иначе будет непонятно, как рацион корректировать в случае необходимости.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков buckshee.petimer.ru

Большинство порций измеряется обычными стаканами 200 мл. и в данной системе измеряются порции готовых к употреблению продуктов. Таблица порций тоже прилагается. В ней можно посмотреть какие продукты в какой группе, и какое их количество составляет порцию.

Мясо измеряется в граммах. Если у кого-то нет кухонных весов, то кусок мяса, птицы или рыбы размером с ваш кулак – это примерно 4 порции белков.

### Сложная система

Соблюдение «сложной» системы – это образец правильного пищевого поведения атлета. Для этого нужно обладать полным пониманием важности и нужности соблюдения калорийности рациона, соотношения в нем белков, жиров и углеводов.

Совсем новичкам я бы не рекомендовал начинать сразу все взвешивать и считать. Однако, у нас были вводные 4 недели плюс некоторый теоретический курс. Так что, если вы все же не хотите себя сильно ограничивать в любимых продуктах и готовы заплатить за этой дисциплинированным учетом всего съеденного, то выбирайте эту систему.

Я вам больше скажу. Рано или поздно все к ней приходят. Если, конечно, есть желание получить не просто хороший, а превосходный результат. И есть понимание того, что питание – это постоянный процесс. Поэтому он должен быть достаточным гибким.

Да, сейчас такой вариант диеты называется именно «гибкая». То есть она позволяет есть всё, но в меру. И меру эту нужно определить заранее.

Другое название такого стиля питания – «IIFYM». Расшифровывается как If It Fit Your Macros (Если Это Вписывается в Ваш Макрос). Пошло это с форумов на Bodybuilding.com. Там люди спрашивали у специалистов, можно ли им съесть ту или иную гадость. А те в свою очередь отвечали, что можно, если это вписывается в вашу норму (макрос). Потом просто стали сокращать эту фразу до первых букв.

Что такое «макрос»? Это как раз количество калорий и белков/жиров/углеводов, которые вы можете съесть в сутки. В гибридной системе мы рассчитывали макрос по формуле Гарриса-Бенедикта, а БЖУ там считалось как 30/20/50. То есть белки составляли 30% всех калорий, жиры – 20% и оставшиеся 50% приходились на углеводы. Можете рассчитывать так (смотрите предыдущую часть).

Но в классической версии IIFYM сначала считается калорийность, потом из нее вычитается норма белков и жиров на единицу веса. И остаток занимают углеводы. Можно особо в это не вникать, так как есть удобный калькулятор-онлайн: <http://iifym.com/iifym-calculator/>

Еще раз скажу, что необязательно пользоваться этим калькулятором. Можете считать по любой другой формуле (их сейчас много). Там результаты различаются на меньшее значение, чем может составить погрешность вашего учета съеденного.

В общем, все что вам нужно:

- Рассчитать свой макрос (норму калорий и БЖУ)
- Скачать программу учета калорийности (я о них говорил уже в разделе про инструменты). Кстати, в эти программы встроен расчет макроса.
- Взвешивать и записывать съеденное, стараясь попасть в свой макрос.

И тут никакой больше теории нет. Только практика-практика-практика. Взвешиваем, считаем, анализируем. Вводим блюда по своим рецептам в личную базу, пользуемся

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) таблицами и справочниками. На самом деле, сложно только в начале. И это слишком малая цена за то, что можете съесть свою любимую шоколадку или кусочек пиццы хоть каждый день.

Только чем-то придется жертвовать все же. Я так как-то пару дней поел котлеты, пельмени и пиццу. И понял, что лучше я буду есть грудки, гречку и салаты. Ибо на дефиците калорий «гадостями» не наедаешься. Не хватает пищевых волокон, чувства сытости. Но в этом и прелесть происходящего на «гибкой» диете. Вы сами формируете и подстраиваете рацион по своим вкусам, нуждам и условиям.

У некоторых все эти расчеты и подсчеты идут туго. Очень сильно бьют по нервной системе. Но отказаться от любимых продуктов они не могут – жизнь превращается в череду ограничений. И это плохо. У меня есть такие клиенты. Мы с ними разбиваем переход на IIFYM на этапы:

- Просто учитываем все, что съедаем. Не стараемся попасть ни в калорийность, ни в БЖУ. Учимся взвешивать, записывать, пополнять базу данных и так далее. То есть осваиваем техническую сторону процесса. Тут, кстати, многие делают для себя интересные открытия. Например, что их диета – это НЕ диета.

- Стараемся попасть в калорийность, без учета БЖУ. В принципе, для похудения этого достаточно. Но для здоровья может быть опасно, если вы будете питаться шоколадом, тортами и лимонадом. Тут нужно помнить, что мы – существа белковые, и он нам нужен как минимум для регенерации (что говорить о создании новых мышечных клеток?). Поэтому нужно постепенно перейти на следующий уровень.

- Учитываем калорийность и норму белка. Некоторые специалисты и атлеты вообще уверены, что этого достаточно. Потому что жиры и углеводы – это в основном источники энергии, а белок еще и строительный материал. Так что в рамках заданной калорийности нет особой разницы, откуда организм будет брать топливо. А вот кирпичи должны поступать всегда в нужном объеме.

- Полный учет всего макроса. Высший пилотаж. Разумеется, полностью и ежедневно попадать точь-в-точь в него нереально. Хотя некоторые все же умудряются, когда готовят и взвешивают себе с утра на весь день. А до этого все четко планируют. Но это уже спортсмены-фанатики. В жизни обычного человека такое вряд ли возможно. Да и вряд ли нужно.

Ну, и что еще сказать. С опытом любой сложный процесс становится простым. Некоторые атлеты определяют вес блюда на глаз, а состав на вкус. И уже не считают все подробно каждый день. Но раз в полгода по месяцу все же принимают за скрупулезный учет. Потому что каким бы крутым ты не был, без дисциплины рано или поздно расслабляешься. С этим можно спорить. Но это реальный опыт реальных людей.

#### 4.4 Расписание

##### 4.4.1 Неделя 5

День 29

#### Тренировка А

На одном из моих тренингов эту тренировку называли «300 спартанцев». По количеству повторений в ней. Это ваша первая тренировка на время. Объем ее не маленький, но и не большой, чтобы охать и ахать заранее. Включаем секундомер, откладываем его в сторону, и спокойно выполняем упражнения.

Никуда не спешим. Следим за техникой и дыханием. Можно даже следить за невозмутимостью лица. Если дыхание сбивается, восстанавливаем его глубокими вдохами-выдохами.

Не надо постоянно смотреть на время – это знание вам ничего сейчас не даст. Сосредоточьтесь на упражнениях и на хорошей форме. У вас еще будет возможность поработать на скорость и побить рекорд.

Можете периодически кричать «Гори, жир, гори!» и «Расти, мышца, расти!». Но не очень громко, чтобы не напугать родных и соседей. Лучше вообще так кричать про себя.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
В общем, просто сделайте эти 300 повторений. Потом остановите секундомер и запишите время. Ощутите себя героем!

День 30

Кардио

Тут можно ничего не записывать. Кроме просто галочки о выполнении тренировки. Хотя некоторые записывают свой максимум «джеков», который получился в одном рабочем интервале. Так тоже интересно.

У вас есть отрезок времени, в который нужно интенсивно работать. Сейчас это 15 секунд. И вот эти 15 секунд нужно двигаться с такой скоростью, будто от этого зависит ваша жизнь. Будто вы спринтер на Олимпийских играх. Или за вами бежит тигр.

В этом весь смысл. Вы выкладываетесь в интервалах полностью. Так, чтобы 15 секунд казались вечностью, а все время, где нужно двигаться медленно и плавно, вы должны настраиваться на следующий интенсивный отрезок.

То есть это все не просто быстро/медленно. А ПРЕДЕЛЬНО быстро. И медленно так, чтобы не остыть и рвануть следующий круг. Во время предельной нагрузки можно кричать «Гори, жир, гори!». Это реально помогает. Так же как расслабленное лицо. И чем быстрее вы прыгаете, тем больше жира сгорает.

День 31

Тренировка В

Круговая лесенка. Еще раз, что это значит. Потому что есть несколько существенных отличий от привычной вам лесенки.

Во-первых, выполняем упражнения поочередно. То есть одно повторение подтягиваний, одно отжиманий, одно приседаний. Потом по два каждого в том же порядке. И так далее, прибавляя по одному повторению с каждым новым кругом.

Во-вторых, никакого движения вниз. Только вверх. Поэтому когда-то придется делать вынужденные паузы. В обычной лесенке вы доходили до предела и шли обратно. Тут доходите до предела, делаете паузу, доводите нужное количество до конца. Если у вас, например, 17-й круг, то нужно сделать 17 повторений каждого упражнения любой ценой. Например, сделали 10 повторений, отдохнули, сделали еще 7.

В-третьих, ограничение по времени 20 минут. И это единственная временная вводная. Запланированный отдых не предусмотрен. Отдыхаете по потребностям и возможностям. Но помните, что нужно «забраться по лесенке» как можно выше. А время ограничено.

День 32

Кардио

Что делать, вы знаете. Но еще раз хочу сказать: в отрезок времени, где нужно работать интенсивно (сейчас это 15 секунд, потом будет 30), вы должны развивать сумасшедшую скорость. Это спринт! У вас должны заболеть мышцы от движения – такая должна быть скорость. «Дыхалка» еще не устала, а ноги и плечи (если делаете «джеки») уже горят. Ощущение сравнимое с выполнением силового подхода. Только не за счет сопротивления, а за счет скорости.

Если вы просто прыгаете и размахиваете руками, то никакого эффекта не будет. Только на время, что вы прыгаете, а нам нужно запустить «постсжигающий» эффект, поднять уровень гормонов.

Видели же как выглядят спринтеры? У них хорошая мышечная масса при низком проценте жира. Марафонцы же, которые бегут медленно, но долго, все высохшие до костей. Так как сгорает у них все подряд – и мышцы, и жир. Поэтому мы берем



Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
пример со спринтеров. Жир должен гореть, а мышцы расти.

День 33

Тренировка С

В прошлом цикле у вас по пятницам был протокол «Таймфрейм 4». Эта тренировка – что-то похожее. Только временной промежуток 20 минут, делаем три упражнения в указанном количестве и порядке. И считаем круги. Задача – сделать как можно больше кругов. Уж не знаю будут ли мышечные отказы. Но «дыхалка» может подводить. Первая тренировка как всегда пристрелочная. Но особо не расслабляйтесь. Легко быть не должно. И помните, что в дальнейшем нужно будет улучшаться. Так что оставляем немного пространства для этого.

День 34

Бурпи

Сегодня все просто. Засаекаем 5 минут и делаем бурпи. Сколько сможете за это время.

Это такой своеобразный тест на физическую подготовку. Тут вам и кардио, и мышечная выносливость, и даже сила.

Всего 5 минут. На остальных тренировках вы уже по 20к ряду тренируетесь. А тут всего 5. Но бурпи.

Покажите на что вы способны. И что тренируетесь не зря.

День 35

Выходной

К этому времени, как показывает опыт, некоторые расслабляются и начинают «подзабывать». А кто-то уверяет, что ему, наоборот, не так и сложно.

Что тут сказать? Сложность тренировки во многом зависит от вас. От того, как вы выкладываетесь на ней. Дело не в тренировочной программе или диете, а в качестве их соблюдения.

Если вы не стараетесь, то не будет результатов. Их вам никто не даст. Господь Бог уже свое сделал, что мог. А у меня (и у кого-либо другого) ни прав таких, ни возможностей. Но у вас все это есть. Поэтому берите сами и по максимуму.

Тут очень важно качество каждой вашей тренировки. Именно качество. То есть то, на сколько вы отдаетесь процессу в единицу времени. Нет такого, что «чем больше, тем лучше». Это не про фитнес! Здесь важно качество тренировки, качество питания, качество восстановления.

20–30 минут в день на тренировку. И их нужно провести максимально эффективно. Вы – не профессиональный атлет, за тренировки вам не платят. Вы не можете посвящать тренировкам несколько часов в день. Но, к счастью, это и не надо! Тренировка – это всего лишь стимул, толчок, придание ускорения для процесса трансформации тела. Сам процесс происходит вне тренировки. Это как метание копья в цель. Нужен мощный бросок, а не несколько слабеньких.

Соберитесь! Отдохните хорошенько. И на следующей неделе побейте все свои рекорды! Это единственный путь, чтобы быть победителем. Постоянно побеждать самого себя. Даже если вы и так самый крутой. Особенно, если вы самый крутой!

4.4.2 Неделя 6

День 36

Тренировка А

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Теперь вы знаете, что ничего страшного в этой тренировке нет. И невыполнимого тоже. Поэтому спокойно и без суеты делайте упражнения.

Работать старайтесь ритмично, отдыхать редко. Про время помните, но оно не должно быть каким-то пунктиком. Мы уже обсуждали, что показать лучший результат на второй тренировке не так и сложно. Тут все дело в голове, а не в мышцах.

День 37

Кардио

Продолжаем выполнять кардио в протоколе 15–60. Работаем от души. Но не ждите от этих тренировок таких же ощущений как, например, от вчерашней. Очень тяжело быть и не должно.

Во-первых, нервная система и «дыхалка» у нас работают в силовых тренировках. И им тоже нужен отдых. Кстати, эта тренировка не показалась бы вам легкой, если бы вы весь прошлый месяц не изнуряли себя бурпи. Так что воспринимайте это кардио как дополнительную возможность пожечь жир, укрепить сердце, доставить мышцам питательные вещества через кровь. То есть как активный отдых.

Во-вторых, мы плавно двигаемся к достаточно изнурительному HIIT-протоколу, где будут 27 кругов 30–15. И, надо заметить, выполнять его придется не как отдельную тренировочную программу, а на фоне постоянного усложнения силовых нагрузок.

Понимаете, в организации тренировочного процесса нужно постоянно держать баланс между работой на износ и восстановлением.

И если предельные для себя нагрузки мы более-менее умеем распознавать (и то не сразу, бывают перекосы, когда не дорабатываешь или, наоборот, перебарщиваешь с объемом), то с восстановлением все обстоит сложнее из-за того, что усталость имеет свойство накапливаться. Потому и случаются всякие нервные срывы, бессонница, апатия и даже депрессия.

И во всей этой ситуации лучше «перебдеть, чем недобдеть». Не в смысле постоянно не дорабатывать. А постепенно и по плану подходить к предельным, пиковым нагрузкам. Чем мы тут и занимаемся.

День 38

Тренировка В

Круговая лесенка. Тут ставить рекорды очень сложно. Потому что любая новая ступенька – это подход, который по количеству повторений больше предыдущего. Это не 1–2 повторения добавить и не несколько секунд скостить.

Тем не менее, есть задача: забраться как можно выше. Время ограничено. А вот возможности человека – нет. Просто мы не всё про них знаем.

Поэтому держим ритм, глубоко дышим, следим за техникой, отдыхаем по минимуму и упорно идем к новому лучшему результату. Не страшно, если вы не дошли до конца, а время закончилось. Главное, что вы забрались выше, чем были когда-либо!

День 39

Кардио

Сегодня я хочу поговорить о питании. Прошло уже почти 6 недель тренинга. И вы должны уже видеть положительные результаты в зеркале. Кстати, на этих выходных сделайте свои фотографии. Будет экватор. Так что готовьтесь.

Если изменений вы не видите, то тут дело, скорее всего, в питании. И здесь возможны несколько вариантов, что с ним не так. По моему опыту дело в следующем.

Вы СТАРАЕТЕСЬ не есть «вредные» продукты и думаете, что этого достаточно для

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) похудения. Но это далеко не так.

Атлеты на наборе мышечной массы тоже не едят сладкое, жирное и мучное. Но набирают вес. Потому что у них профицит калорий. Так что нужно есть столько, сколько этого требует ваша основная задача.

Для этого нужно четко знать калорийность своего рациона. Не просто ее рассчитать. А соблюдать! То есть каждый день есть определенное количество пищи. И для этого нужно вести дневник питания. В который скрупулезно записывать все, что вы едите.

Системы питания я предложил. Но ни одна нормальная система не избавит вас от учета того, сколько вы едите и что. Если учета нет – не будет и результата.

Я специально не пугал вас в начале занятий этим подсчетом калорий и учетом БЖУ. Рацион мы расписываем подробно через месяц занятий, не раньше. Потому что на начальном этапе и правда нужно сосредоточиться на новом образе жизни и своем желании измениться. Заставлять человека сразу садиться на диеты – это отпугнуть его от выбранного пути, что и происходит с большинством людей. И с вами, наверняка, уже когда-то происходило.

Но сейчас, когда вы уже регулярно тренируетесь, понимаете основные тренировочные протоколы и смысл прогрессии в нагрузках, нужна прогрессия в образе жизни. И эта прогрессия заключается в составлении своего грамотного рациона питания.

Если же у вас с этим все в порядке. То есть питаетесь вы по правилам, ведете учет и рацион более-менее стабильный. А результатов все равно нет. То начинайте менять калорийность рациона. Это не сложно, если у вас все под контролем. Потому что любая расчетная формула – это только ориентир. Нельзя написать формулу для каждого человека. Да и не нужно.

Уберите часть углеводов (каш, круп, картофеля, хлеба – крахмалов). Например, на ужин ешьте только гарнир из свежих овощей вместо риса. Не надо убирать все углеводы, очень постепенно нужно сокращать все. Через неделю посмотрите результат. Если его опять нет, то продолжайте постепенное понижение калорийности.

В общем, дорогой друг, чудес тут не бывает. Дефицит калорий – худеете. Профицит калорий – набираете. Чтобы этот процесс контролировать, нужно стабилизировать свой рацион питания. «От балды» может что-то и получится, если вам повезет. Но в этом вопросе я бы не рассчитывал на везение. Гораздо проще один раз взять и навести порядок в своем питании, чем каждый день думать, что не так.

День 40

Тренировка С

Смысл у тренировки простой. Делай круги, пока время не кончится. Но протокол на самом деле очень изматывающий. Кстати, его очень активно используют голливудские актеры на подготовках к своим фильмам. Чтобы сжечь лишний жир и привести мышцы в тонус.

Хочется напомнить, что эти тренировки все же силовые в первую очередь. Поэтому, если вы работаете уже на скорость, то нужно усложнять упражнение.

Если вы можете работать 20 минут без передышки, то это уже кардио! Не обманывайте себя слишком легкими упражнениями. Последние круги вы должны еле-еле тянуть, мышцы должны быть наполнены кровью, тело казаться тяжелым для каждого повтора.

Не должно после тренировки возникать вопроса «КАК это можно улучшить?». Совершенно понятно как – стать сильнее, стараться меньше отдыхать и быстрее себя убеждать, что можешь ещё! Это не аэробика. Это жимы, тяги и приседы! К моменту сигнала таймера об окончании тренировки, вы должны радоваться, что испытание закончилось. Если есть мысль «Жаль, не хватило времени на пару кругов еще» – вы не дорабатываете!

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Если вы делаете обычные подтягивания, обычные отжимания и даже просто глубокие приседания, то таких «проблем» у вас не возникнет. К концу тренировок на подтягиваниях вы не сможете делать больше 1–2 повторений за раз без дополнительной паузы. Вот это настоящая работа на тренировке!

Силы должны заканчиваться раньше, чем отведенные 20 минут. Вот так надо выкладываться.

День 41

Бурпи

Итак, посмотрели в дневник тренировок, увидели там цифру с прошлой субботы и побили ее сегодня. Должно получиться. Ибо в прошлый раз, наверняка, недалеко ушли от своих результатов за 4 минуты. Тут на минуту больше. Так что рвите!

И сделайте сегодня-завтра свои свежие фотографии. И не просто фотки «я и моя собака» или «Природный пейзаж», а так, чтобы можно было прогресс отслеживать. Не старайтесь там очень хорошо выглядеть. По факту создания любая фотография из категории «после» превращается в «до». Тренируйте тело, а не умение делать снимки, скрывающие недостатки.

Итак, нужно побить рекорд, сфотографироваться и хорошо потом отдохнуть!

День 42

Отдых

С половиной пути! Вы пересекли экватор тренинга – это круто! Хотя, я надеюсь, это только начало вашего пути. Сегодня фотографируйтесь (если не сделали это вчера) и отдыхаете!

А еще я всем рекомендую найти себе реального человека, которым можно было вдохновляться в плане фигуры. Это может быть актер или актриса, атлет, фитнес-модель.

Не делать из него кумира, нет. Просто, чтобы, во-первых, четко понимать, каким вы хотите быть. Ибо хорошая цель – четкая цель. Все эти «поправить фигуру» или «выглядеть хорошо» – это ни о чем. Так можно годами на месте топтаться.

Во-вторых, если вы ориентируетесь на конкретного живого человека, то у вас не будет никаких внутренних конфликтов по поводу достижимости цели. Так как если смог один, то может и другой. Конечно, вы никогда не будете один в один, как ваш идеал. Но это ведь и не нужно. Тем более, что вы можете быть лучше! Так что потратьте время, погуляйте по сети в поисках живого образа для вдохновения на тренировки. И да. Старайтесь подбирать свою модель по росту.

4.4.3 Неделя 7

День 43

Тренировка А

Любимая тренировка? Нужен только новый рекорд. Третья тренировка к ряду, и это будет непросто. Но где-то здесь и есть прорыв к результату! Думаю, вы увидели по фотографиям, что прогресс есть. Даже если жаловались на его отсутствие. Я поэтому и настаиваю на том, чтобы вы делали фотографии. И рекомендую так делать всегда раз в 4–6 недель.

Дело в том, что в зеркале вы не всегда можете заметить изменения. Так как видите себя каждый день. И меняетесь вы тоже каждый день по чуть-чуть. И разница (лично для вас) заметна только в сравнении. Кстати, возможно, вам уже говорят комплименты знакомые. При том, что кажется, что ничего особенно не произошло. Хотя лично я начинаю видеть изменения даже до того, как они реально появились!

Это мотивирующий момент. Вера должна подкрепляться определенными результатами. И эти результаты нужно замечать.

День 44

Кардио

Сегодня кардио усложняется. Делаем 30 секунд активной работы и 60 секунд легкой.

Напоминаю, что 30 секунд с высокой интенсивностью должны быть как финишная прямая. И победа должна достаться вам любой ценой. Оставшиеся 60 секунд копим силы для очередного рывка, но не стоим на месте.

Успешного жиросжигания!

День 45

Тренировка В

Возможно скажу жестко. Поэтому сначала такой вот есть анекдот:

– Ты знаешь, мне врач запретил есть апельсины.

– И что ты?

– Ничего. Дал ему 100 баксов – он разрешил!

В работе с подопечными я иногда вижу этот же анекдот. Чем можно заменить подтягивания? К чему отнести с точки зрения порций сырники? Подтягивания ничем не заменить – ищите способы как их делать! А сырники – это чит-мил! Но такое ощущение, что если я скажу, что вместо подтягиваний можно вращать плечами, а сырники – это порция белка и порция фруктов, то мне ответят «Уффф, спасибо! А то подтягиваться сложно и нигде, а сырники очень люблю. Вы мой спаситель!». Но это же никак не изменит реальность. Без подтягиваний у вас будет дисбаланс в развитии, а с сырниками вам будет сложно сжигать жир (или не набирать его!). Поэтому хочу еще раз сказать то, что пытаюсь донести постоянно.

1. На тренировках нужно искать способ сделать сложнее. А в жизни – проще. При этом, кстати, чем тяжелее вы работаете на тренировках, тем легче вам будет в реальной жизни. Тяжело в учении – легко в бою. Смиритесь с этой мыслью. Только регулярный выход из зоны комфорта делает вас сильнее и лучше. И тут невозможно кого-либо обмануть. Потому что есть еще второй пункт.

2. Это нужно вам. Лично вам в первую очередь. На работе вам нужны деньги. Чтобы потом реализовать свои мечты и потребности. И ради этого мы готовы иногда терпеть начальство. Задача же начальства манипулировать вами таким образом, чтобы вы больше работали и меньше получали. Вы, естественно, это понимаете и хотите наоборот. Такая игра и правила ее известны – получать как можно больше, прикладывая как можно меньше усилий. Начальнику от вас нужна работа, вам от него деньги. Но с тренировками все по-другому. Тут вы что делаете, то и получаете. Тут никого не обмануть – вы и клиент, и начальник, и работник. Все, что у вас есть, это режим тренировок и питания. И от этого зависит результат. Но мало того. Сам процесс – это и есть жизнь. Без каких-либо промежуточных звеньев. Типа денег, которые вы потом обмениваете на то, что вам нужно.

День 46

Кардио

Бывают просто адские тренировки. После которых даже в туалет ходишь, когда совсем уже терпеть невозможно. Только потому, что ходить тяжело. Ночью несколько раз просыпаешься от того, что хочется пить. То есть организму даже воды не хватает, чтобы восстановиться. Утром на час дольше спишь и еле встаешь.

Тут даже не боль в мышцах как жжение, а скорее такое ощущение, что у ты постоянно что-то тяжелое носишь на себе. И ноги подкашиваются. Но я это все к чему. Делаешь свою утреннюю кардио тренировку и становится легче. Заставить себя очень сложно. Но когда начал, кровь побежала по телу, и двигаться стало проще,

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) чем стоять или сидеть. И в общем-то через какое-то время после тренировки тоже чувствуешь себя хорошо. По крайней мере лучше, чем после пробуждения.

Так вот. Сделайте сегодня свое кардио. И отдохните таким образом. Выкладываясь при этом, конечно, нужно. Но задача – разогнать кровь по организму, а с ней в мышцы поступают все питательные вещества. Так что готовьте себя к следующим тренировкам с помощью кардио.

День 47

Тренировка С

Вот тут нужно ставить рекорд. Что такое один круг? Меньше минуты. Или около того. Хотя, конечно, к концу тренировки он может растянуться надолго... Но это тоже, скорее всего, в голове.

Вы сейчас уже на таком уровне подготовки, что многое решает ваша воля. И умение (уже умение!) терпеть боль. Попробуйте просто сказать себе «Нет!», когда захочется взять первую паузу. Просто сделайте хотя бы один круг через первое «не могу». И вы увидите, что вам под силу сделать еще два или три.

Через какое-то время, когда опять захочется взять паузу, замедлите скорость, сделайте дополнительный вдох между повторениями, но не останавливайтесь. И вы опять увидите, что способны на большее.

Чем быстрее произойдет первый отдых (якобы вынужденный), тем чаще и дольше вы будете отдыхать в дальнейшем. Это только кажется, что вы можете четко и умело распределить нагрузку. И что, мол, сейчас отдохну, значит, сохраню скорость и буду отдыхать меньше дальше. Здесь логика не работает. Потому что это психика, а не физическое явление.

Побед и терпения!

День 48

Бурпи

Задача, надеюсь, вам предельно ясна. Поэтому поговорим на тему привыкания к тренировкам.

Я бы особо не уповал на то, что тренировки когда-либо начнут приносить удовольствие как процесс. Как факт – да. Как результат – да. Как настроение вокруг этого – да. Но чтобы полюбить саму боль и дискомфорт, нужно быть мазохистом. А тренировки из серии «получить удовольствие» – это уже не тренировки, а приятное времяпрепровождение.

То, что не выводит тебя из зоны комфорта, не делает тебя сильнее. Тяжело будет всегда. Настраиваться на работу тоже будет нужно. Не хотеться будет часто. Мы так устроены – мы любим покой, тепло и сытость. И наша нервная система этому всячески способствует. Но сила рождается в преодолении сложностей. В противном случае, нам даже будет непонятно, сильный человек или нет. Как мы узнаем, на что человек способен, если не противопоставим ему что-то?

Так что в нашем случае скорее не привыкание в том смысле, что когда-то тебе будет прямо хотеться истязать себя, а скорее смирение. Принятие этого процесса как части жизни.

Ставим рекорд по бурпи!

День 49

Отдых

Восстанавливаемся, гуляем, дышим свежим воздухом. Даже если погода не совсем и шепчет... Стараемся на следующей неделе сохранить тот же настрой, который вы

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) показали на последних тренировках, когда били рекорды с запасом!

Еще хочу несколько слов сказать про взвешивание.

Взвешивайтесь раз в неделю в один и тот же день утром сразу после туалета. Лучше всего это делать в воскресенье. После тренировочной недели и пятничных-субботних мероприятий. Это будет более менее объективная цифра. Хотя, если вы одну субботу голодаете, а в другую на день рождения идете, то объективность может страдать.

Колебания веса происходят за счет воды в основном. Ни жир, ни, тем более, мышцы с такими скоростями не прибывают и не убывают. За ночь организм обезвоживается. В течение дня воду накапливает. И нет смысла постоянно наблюдать за круговоротом воды в природе и в вас самих. Поэтому раз в неделю, утром, на пустой желудок.

4.4.4 Неделя 8  
День 50

Тренировка А

Ваш организм вышел на новый уровень. Пора рвать и метать. Вы уже больше атлет, чем обыватель. В первую очередь это характеризуется тем, что у вас тело начинает работать в согласии с разумом. Сейчас поясню.

В самом начале занятий происходят перекосы в разную сторону. Иногда вы хотите сделать больше, а не получается. Хотя это скорее гипотетическое желание. Чаще происходит, что сначала сдаётся мозг. Это как бы инстинкт самосохранения. Ну, и нервная система очень чувствительна к боли. Также нередко страдают техника и координация движений. Все новички немного нелепы. В общем, тело не понимает, что от него хочет разум. А разум не знает, на что способно тело.

Но когда-то происходит некий «инсайт». Такой прорыв. Разум и тело как бы соглашаются с тем, что они неотделимы. И начинают не мешать друг другу, а помогать. Переборите свое желание отдохнуть лишней раз – и тело отзовется новыми приливом сил. Второе дыхание. Что в свою очередь вызовет чувство радости и удовлетворения. Все вместе – это слаженность!

Нет никакого «Я» внутри. Как нет его и снаружи. Это всё – один (или одна) Я! И это Я всегда способно на большее! Это Я может выдержать то, что другим и не снилось. В общем... порви старый мир в клочья, атлет! С каждым вдохом, с каждым повторением, с каждым малым усилием вы побеждаете свои слабость, страх, лень, жир, болезни, зависимости. Вы не для них рождены!

День 51

Кардио

Напоминаю, что это последняя неделя, где вы делаете кардио в формате 30/60. Потом переходите на 30/30 и большее количество кругов. Если у вас возникают какие-то боли или покалывания, или вообще какие-то неприятные ощущения кроме усталости, то делайте легкую разминку перед тренировкой. Попрыгайте 2 минуты в спокойном и среднем ритме. Потом только делайте основную работу на полном максимуме.

Приятной тренировки!

День 52

Тренировка В

Расслабились там? Уже, наверное, расписание поплыло. Мало кому удастся ритм держать. Плюс травмы, болезни, отпуска и командировки.

Ну-ка, собрались и привели в норму расписание! Выполнять все в намеченный день тренировки. Все усилия к этому прилагать! Режим, режим, режим. Дисциплина, дисциплина, дисциплина. Я почему на этом акцент делаю?

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Я сам разгильдяй тот еще! И мое видение тренировок и питания – это как Морской Устав. В том смысле, что «написаны кровью». А именно методом проб и ошибок. Последние, кстати, лучшие учителя.

И я пришел к тому, что от дисциплины и режима зависит все в большей степени, чем от тренировочной программы или диеты. Ни одна система не работает, если ее не соблюдать! Знаете вечно худеющих людей? Так происходит потому, что они худеют только на словах и где-то поверхностно в голове. Реально они постоянно нарушают свои же правила. С вами в ресторане салатик клюют – я худею, а дома бутерброды с маслом и колбасой – «у меня был тяжелый день!» Так ничего не выйдет.

Нарушение дисциплины начинается с одного маленького шага в сторону. С одного маленького послабления. С одного небольшого компромисса с ленью. Понятно, что всякие бывают обстоятельства – приходится переносить тренировки или есть, что придется потому, что выбора нет. Но это аварийный режим, временное решение. В таком случае нужно исправить ситуацию как можно быстрее, а не наращивать вокруг себя послабления и допущения как снежный ком. Включайте осознанность регулярно! Так ли вы питаетесь, как думаете, что питаетесь? Так ли вы выкладываетесь на тренировках, как думаете, что на 100%? Так ли вы спите и т. д. Возьмите дневник питания, дневник тренировок. Прочитайте. Где вы находитесь? Какой прогресс?

Не ищите повод расслабляться. Ищите повод работать еще усерднее. Думайте, что вы делаете. И не теряйте мотивацию!

День 53

Кардио

Сегодня у вас последнее кардио в формате 30/60. И халява с «весёлыми попрыгушками» заканчивается. 19 кругов 30/30 – это уже больше похоже на HIIT (гипер-интенсивный интервальный тренинг). Плюс добавится отдельная тренировка на пресс в дни кардио. Последний цикл вообще обещает быть «жарким». Вас ждет много нового. Которое будем женить на старом. Так что готовьтесь к серьезной битве!

День 54

Тренировка С

Некоторые думают, что проблемы с желанием тренироваться есть только у них. Но это не так. Всем иногда хочется сначала перенести тренировку, потом пропустить, а потом пошло-поехало...

Точнее все встало. И у всех так же есть дела «поважнее тренировок». Но это подмена понятий. Есть масса вещей поважнее утреннего умывания, например. И что? Не умываться теперь? Умывание – часть гигиены, которая часть здоровья. И тренировки – часть здоровья. У вас много дел важнее здоровья? Если да, то эти дела могут внезапно закончиться.

Еще раз скажу – проблемы с мотивацией периодически испытывают все. Только те, кто не бросает заниматься, постоянно поддерживают в себе это желание. Способов много. Но главное понимать, что мотивация такая же часть процесса, как и тренировки, сон и питание.

День 55

Бурпи

Докажите, что последний макроцикл прошел не зря! Посмотрите, на сколько вы увеличили разрыв не только с последней попыткой, но и с первой тренировкой в этом макроцикле. Порадуйтесь за себя!

Эта разница – результат ваших усилий, показатель трансформации вашего тела и разума. Насколько вы стали сильнее, выносливее, терпеливее. Как меняются ваши мышцы и ваша воля – все в этой цифре.



Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Но и каждое дополнительное повторение к прошлой неделе – это тоже шаг в сторону улучшения. Так что тут не только экзамен, но и дополнительный шаг к цели.

Соберитесь. И без всякого отдыха в ровном уверенном темпе погнали делать бурпи!

День 56

Выходной

Поздравляю с окончанием 2-го макроцикла! Вы молодец.

Пару слов о мотивации. Просто извратили слово частым, не всегда к месту, использованием. Мотивация на тренировках – это не какое-то эфемерное желание в категории «хочу/не хочу». Это скорее «хочу вот столько!».

Простые примеры. Знать количество повторений, которое вы собираетесь сделать в подходе. Или вес, который собираетесь поднять. Или время, за которое хотите пробежать стометровку.

Я не призываю оставить мечты быть «самым сильным» или «самой красивой». Это тоже мотивация. Но должен также быть настрой на каждую тренировку. И на каждый подход.

То есть мотивация часто – это технический момент. Посмотрел дневник тренировок, определился с результатами которые нужно побить. Четкие цифры в голове – вот и мотивация. И не надо вызывать эти потуги «Ты можешь, ты чемпион». Просто четко сформулируй задачу. Это простая вещь.

5. Цикл 3

5.1 Силовые тренировки

5.1.1 Разминка и заминка

С этого цикла мы начинаем делать небольшой разминочный комплекс перед тренировкой, и заминочный после нее. Раньше у нас эти функции выполняла только «планка». Сейчас, когда вы научились тренироваться «через не могу» и ставить рекорды, самое время усилить меры безопасности.

Разминка выполняется перед тренировкой. Ее задача разогреть тело, подготовить суставы и мышцы к тяжелой работе, настроить на нее нервную систему. Выполняйте указанный комплекс в спокойном темпе, мысленно концентрируйтесь на предстоящей работе, прогоняйте посторонние мысли.

Комплекс разминки

Шаг на месте – 1 минута

Бег на месте – 1 минута

Разножка – 1 минута

Планка – 1 минута

Задача заминки – вернуть вас в обычную жизнь. Нормализовать пульс, успокоиться, получить эмоциональное удовлетворение от проделанной работы. Это то время, когда основная физическая работа уже закончилась, но текущие жизненные задачи еще на вас не навалились. Насладитесь этим моментом.

Комплекс заминки

Планка – 1 минута

Разножка – 1 минута

Бег на месте – 1 минута

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Шаг на месте – 1 минута

#### 5.1.2 Основная часть

Теперь микроцикл будет составлять не одну неделю, а две. Это означает, что тренировки повторяются каждую вторую неделю. Всего получается 6 разных силовых тренировок (по три на каждую неделю).

Первую неделю идут тренировки на разные группы мышц – «тянущая» тренировка, «толкающая» тренировка и «лягающая». Вторая неделя состоит из круговых тренировок, которые вы уже делали в предыдущем цикле. Потом все повторяется.

Как уже говорилось, перед каждой силовой тренировкой вы будете выполнять определенные разминку и заминку.

#### Тренировка «ТЯНИ» (понедельник)

Разминка

1. Подтягивания по протоколу «3xMax»7

отдых 3 минуты

2. Подтягивания по протоколу «Лесенка»

отдых 3 минуты

3. Подтягивания по протоколу «Таймфрейм 4»

Заминка

#### Тренировка «ТОЛКАЙ» (среда)

Разминка

1. Отжимания по протоколу «3xMax»

отдых 3 минуты

2. Отжимания по протоколу «Лесенка»

отдых 3 минуты

3. Отжимания по протоколу «Таймфрейм 4»

Заминка

#### Тренировка «ЛЯГАЙ» (пятница)

Разминка

1. Приседания по протоколу 3xMax

отдых 3 минуты

2. Приседания по протоколу «Лесенка»

отдых 3 минуты

3. Приседания по протоколу «Таймфрейм 4»

Заминка

#### КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА А (понедельник)

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Разминка

Выполнить как можно быстрее упражнения 1–6:

1. Бурпи – 25 раз
2. Подтягивания – 25 раз
3. Отжимания – 50 раз
4. Ситапы – 75 раз
5. Приседания – 100 раз
6. Бурпи – 25 раз

Заминка

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В (среда)

Разминка

Круговая лесенка. Подняться как можно выше за 20 минут по кругу (упражнения 1–3):

1. Подтягивания – 1, 2, 3...
2. Отжимания – 1, 2, 3...
3. Приседания – 1, 2, 3...

Заминка

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА С (пятница)

Разминка

Протокол AMRAP-ROUNDS. Выполнить как можно больше кругов (упражнения 1–3) за 20 минут:

1. Подтягивания – 6 раз
2. Отжимания – 8 раз
3. Приседания – 10 раз

Заминка

#### 5.2 Кардио-тренировки

Продолжаем делать кардио по системе, описанной во втором цикле. Только теперь у нас добавляется тренировка на пресс, которую нужно сделать после основного кардио.

Напоминаю, что вторник и четверг мы делаем интервальное кардио, а по субботам тест на бурпи за 5 минут. Тренировка пресса добавляется ко всем этим тренировкам.

#### 5.3 Тренировка пресса

Тренировка проводится на время (по аналогии с круговой тренировкой А). То есть включаем таймер, выполняем заданный перечень упражнений в заданном количестве, записываем время и на следующей тренировке стараемся его улучшить. Отдыхаем по необходимости, к следующему упражнению не переходим, пока не выполним заданное количество повторений.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Выполнить как можно быстрее 2 круга упражнений 1–4:

1. Ситапы – 50 раз
2. Разножка – 50 раз
3. Подъемы ног – 50 раз
4. Разножка – 50 раз

#### 5.4 Расписание

##### 5.4.1 Неделя 9

День 57

#### Тренировка «Тяни»

Эту неделю тренируетесь в сплите. Сплит – это такое расписание тренировок, при котором в разные дни тренируются разные мышцы. Но на каждую группу мышц дается большая нагрузка, чем при тренировке всего тела за занятие. Отдыхают при этом целевые мышцы дольше.

В тянущей тренировке у нас основная нагрузка ложится на спину, бицепсы и задние пучки дельтовидных мышц. Также могут «забыться» предплечья. Все эти мышцы (а может и еще какие, у меня на подтягиваниях ягодичы сводило даже) могут потом долго болеть. Потому что сегодня они получают настоящий шок. Такой нагрузки за одну тренировку они не испытывали.

Поэтому восстанавливаться они будут одну неделю до следующих подтягиваний. И целых две недели до следующего такого же «удара». Этот прием называется периодизацией нагрузок. На текущей неделе у нас сильная нагрузка на мышцы, на следующей она средняя, но распределена как по времени, так и по всему телу на каждой тренировке. С другой стороны, на следующей неделе будет развиваться общая выносливость. То есть акцент будет сделан на других системах организма. Мы как бы где-то ослабляем напряжение, а где-то усиливаем. Отдыхаем, но не расслабляемся. И не позволяем организму декомпенсировать вызванный тренировками и восстановлением рост.

В общем, этот месяц вы тренируетесь практически как профессиональный атлет. Есть сплит, есть периодизация нагрузок, есть отдельно силовые и отдельно кардио-тренировки. Плюс отдельная тренировка мышц-стабилизаторов (пресса). И фитнес-тест в конце недели. Это уже серьезно. Но вы к этому готовы.

День 58

#### Кардио + пресс

Напоминаю, что кардио с этой недели усложняется. 19 кругов, 30/30. Можно делать не на предельных скоростях. Но близких к ним. Просто чтобы руки не отлетали. Быстро, но технично. Предварительно пару минут разомнитесь. Можете вообще сделать полный комплекс разминки из силовых тренировок – и согреетесь, и калории лишние погорят. Но это необязательно в данном случае.

Пресс. На самом деле тренировка не такая и сложная. Скорее профилактика мышц кора.. Так что поддерживаем безопасность работы поясничного отдела, держа в тонусе его мышцы. Но если делать все ритмично и в хорошей амплитуде (читай «с хорошей техникой»), то такого рода тренировки достаточно для формирования красивого живота.

Помните, что реально плоский живот (или пресс кубиками, если вы к нему стремитесь) получается не от упражнений на пресс. А от жиросжигания в области живота. Так что тут гораздо эффективнее будут приседания и диета, чем бесконечные скручивания, а упражнениями на пресс можно накачать хорошие мышцы. Только под слоем жира видны они не будут.

Почему же тогда мышцам пресса часто отдельное внимание уделяется? Потому что это не обычная мышца. У других мышц основной функцией является перемещение частей скелета в пространстве. Бицепс сгибает предплечье, трицепс выпрямляет, грудь

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) отводит руки от корпуса и т. д. А дополнительной функцией является удержание этого скелета в равновесии. У мышц пресса наоборот. Стабилизация – это основная их функция. Причем в самой слабой точке они должны удерживать скелет – в нижней части позвоночника. Где один небольшой участок кости соединяет массивный верх с массивным же низом. Поэтому на мышцы пресса и нижней части спины наложена такая большая ответственность. Они работают всегда и не дают нам поломаться. А недостаточное внимание к мышцам-стабилизаторам ведет к травмам в поясничном отделе.

Кстати, именно поэтому мы первое время тренировали стабилизаторы в первую очередь планкой, а не ситапами или подъемом ног. Мы как бы усиливали работу основной функции стабилизаторов – удержание корпуса. В данном случае делали это в неудобном положении. В этой же тренировке все упражнения выполняются в хорошей амплитуде движения, а разножка помогает с одной стороны отдохнуть мышцам, с другой – не остыть.

День 59

Тренировка «Толкай»

Тренировка такого типа – не марафон. Не нужно беречь силы. Наоборот. Задача таких тренировок (где мы прицельно прорабатываем одну или две группы мышц) – нагрузить мышцы как можно больше. Дать им такую встряску, чтобы они неделю отходили, а потом еще неделю реабилитировались.

Так что расстройства по поводу того, что где-то получается сделать всего 1–2 повторения, не принимаются. Это же хорошо! Так и должно быть. И не забивайте голову мыслями о том, сколько еще подходов и протоколов впереди. Работайте в настоящем времени. Гоните любые мысли, кроме мыслей о настоящем.

Сосредоточьтесь на технике, на дыхании, на безмятежности выражения лица. Чувствуйте, какие мышцы работают. Настройте себя таким образом, чтобы сделать как можно больше повторений после ощущения жжения – это настоящая работа.

Постарайтесь вообще это жжение в мышцах полюбить. Хотя бы разумом. Желайте его, добивайтесь его, хвалите себя за то, что можете делать упражнения через жжение в мышцах.

Помните, что все числовые результаты, а именно время, количество подходов и повторений, когда-то у вас, возможно, будет и вес снарядов – это все не более, чем понятные и измеримые ориентиры. Они помогают нам морально прогрессировать. С помощью них мы настраиваемся на нужную интенсивность работы. Но реально ведь мышцы не умеют считать! Они только испытывают нагрузку. И если она достаточна для того, чтобы вызвать адаптационные процессы, то это будет толчком к развитию. Задача именно в этом.

День 60

Кардио + пресс

Пресс всегда рекомендуется делать в конце тренировки. Неважно, какая это тренировка – силовая или кардио. Особенно важно для силовых, но в нашем случае мы делаем с кардио.

Я уже рассказывал, что основная функция пресса – это не сгибать и разгибать корпус, а удерживать его. Мышцы пресса и поясницы – это самые крупные стабилизаторы. И они оберегают позвоночник от перелома в самом слабом его месте.

Работают эти мышцы абсолютно во всех движениях. Именно поэтому некоторые спортсмены специально пресс не качают, а кубики у них все равно есть. Например, отжимания – это ведь для мышц пресса и поясницы та же планка. В приседаниях некоторые тоже могут чувствовать напряжение в пояснице. И в других упражнениях тоже.

Но, если вы делаете дополнительные упражнения на пресс, то мышцы на них сильно утомляются. При этом в таком режиме, который вряд ли может встретиться в

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) реальной жизни. Ну какая ситуация заставит вас 300 раз подряд сгибаться? Выталкивая машину, вы можете утомить грудь и трицепс (вы толкаете). Забираясь на дерево или отвесную скалу, или пришвартовывая яхту – спина и бицепс устают (вы тянете). Поднимаясь в гору вы по-сути лягаете землю и т. д. Это все базовые движения.

А упражнения на пресс – изолируют для работы только пресс и поясницу. Таким образом, они устают отдельно от всего тела. И если делать такие упражнения в начале тренировки, то мы ослабляем наш организм при выполнении основных функциональных движений. Увеличивая при этом риск травм в поясничном отделе. У многих людей там и без этого не все в порядке.

В кардио мы прыгаем. Скакалка, джеки или бег – все это связано с отрывом от земли и приземлением. При каждом приземлении создается давление на позвоночник. Что уберегает его в данном случае? Тоже мышцы-стабилизаторы. Стоит их перед этим ослаблять? Нет, не стоит.

Вот по этим причинам в большинстве тренировочных программ пресс выполняется в конце занятия. И вы тоже помните об этом, когда решите «покачать пресс».

И еще. Чтобы вы не думали, что все однозначно. Бывает ситуация, когда пресс делается до кардио. Это в том случае, когда он прорабатывается в силовом стиле (в рамках силовой тренировки). То есть с каким-то тяжелым сопротивлением, когда вы делаете не больше 15 повторений за подход. В такой ситуации вам нужна полная концентрация на каждом повторе упражнения. И лучше это делать в «свежем» состоянии. Но сейчас это не наш случай.

День 61

Тренировка «Лягай»

Не знаю как для вас, а для меня день ног – это «адский ад»! Скелет у меня такой... с вытянутыми конечностями. Амплитуда приседаний и выпадов у меня большая. Хотя, скорее всего, меня просто «выбешивает», когда утомляется большая часть тела за раз.

Но вот, что интересно. На тренировочной программе «Insanity» я за 60 дней убрал 9 см с талии. А она почти вся построена на упражнениях типа прыжков и приседаний.

Что касается накачки мышц. Тут тоже приседание считается упражнением №1. Потому что вызывает максимальный стресс для организма. Большинство программ на массу строится вокруг приседаний. При этом, правда, не следует забывать, что есть нужно как слон. И только правильную пищу. Это еще сложнее, чем приседания.

Откровенно говоря, функционально тоже самой важной частью будут являться ноги, хотя все мужчины и увлечены накачкой торса. Но ноги в жизни работают чаще, больше и интенсивней. В конце-концов, они носят на себе плечи, грудь и все остальное.

Мужчины испокон веков определяли здоровье женщины по форме и длине ног. Сейчас это вбито на подсознательный уровень. Многие уже и не знают, почему женские ножки нам так нравятся. Но это был один из признаков особи, которая хорошо подходит для продолжения рода и обладает хорошими характеристиками живучести. Что уж тут говорить про попы, которые как раз лучше всего тренируются с помощью приседаний?

День 62

Бурпи + Пресс

Традиционный тест в виде бурпи. И потом пресс как легкая прогулка. В конце можно сделать заминочку. Одно удовольствие!

Прошло уже 3/4 тренинга. Надеюсь, вы открыли для себя что-то новое и продолжаете свою трансформацию. Потому что работать это все будет, только если поменять свой

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
образ жизни.

Да, когда-то у вас будут очень интенсивные и объемные программы. Как, например, в этом месяце. Относительно уровня, конечно. Когда-то будет поддерживающий режим. Нельзя прогрессировать линейно. Иногда приходится делать шаг назад, чтобы сделать два вперед.

То же самое касается диеты. Нельзя постоянно находиться в режиме дефицита калорий (или в режиме профицита, если вы в наборе мышц). Нужно отдыхать и морально, и физически. Бывают разгрузочные дни, бывают загрузочные. Что уж говорить о долгосрочных перспективах.

Но в целом, все то, что мы тут делаем, должно стать вашей привычкой. Данная тренировочная программа – просто хорошая показательная модель, которая касается всех аспектов тренинга. Мы делаем силовые и кардио-тренировки, есть микроциклы и макроциклы, используем разные протоколы, принцип прогрессии в объеме и интенсивности, усложняем технику, разбиваем тренировки на разные мышечные группы и учимся работать в разных условиях с подручными материалами.

Как видите, процесс глубже и интересней, чем просто кидай дальше, беги быстрее. Тренировочная программа – это не перечень упражнений с указанием подходов и повторений. Так что не стоит полагать, что это все однообразно и нужна какая-то великая сила воли постоянно делать одно и то же.

Фитнес – это целый мир. И остерегайтесь всяких категоричных заявлений. Из серии «кроссфит лучше бодибилдинга!» или «пилатес – самый верный путь к здоровью!». Не может быть бифштекс круче вертолета и наоборот. Берите от жизни все.

День 63

Выходной

На онлайн-тренингах часто возникают вопросы следующего характера. Не много ли мы тренируемся – прямо каждый день? Есть ли какие-либо исследования на этот счет? Кто вообще сказал, что надо именно так? И все в таком духе.

Наверняка, исследования есть. Я даже находил ссылку на исследование, приведенное в авторитетном издании «Советский спорт». Там отсылались к каким-то британцам, которые экспериментировали со временем в неделю на физические упражнения. Получалось от 1 до 1,5 часов в день. Но это не суть.

Можно бесконечно исследовать очевидные вещи, получать за это гранты и тратить на это время. Например, одно исследование выявило, что женщинам нравятся мужчины с V-образной фигурой. То есть, грубо говоря, плечи шире попы должны быть у мужчины. Без этого исследования грушевидные мужчины, видимо, считали себя венцами творения. Или зачем надо было подтверждать то, что нарисовано даже на дверях общественных туалетов?

Можно еще, конечно, рассуждать на тему, что факторов разных много. Ну, кроме времени тренировок. Можно час присесть со штангой в 60 кг. А можно час прыгать на скакалке. Очевидно, что характер нагрузок разный, утомление будет разным. Но и то, и другое можно назвать «тренировкой». Впрочем, и тут пылливый ум будет просить каких-то усреднений. Например, считать нагрузку на основе частоты сердечного ритма. А для мышц можно с помощью анализов изучать концентрацию молочной кислоты или других каких-то реакций на нагрузку. Все это будет крайне научно, громоздко и т. д.

Мы можем даже проигнорировать огромный опыт атлетов, физкультурников, тренеров. И прочих людей, которые верят только результатам, полученным естественным путем, а не в лабораторных условиях. Там количество нагрузки получают эмпирически. На основе анализа и очевидных результатов. Неужели кто-то не пытался получить лучший результат, с меньшими усилиями? Неужели мы первые устали на кардио и задумались, а можно ли то же самое, но без него? Да, наверное, нет. Люди всегда ищут способ делать меньше, а получать больше. Видимо, в спорте это не очень хорошо работает.

Но давайте просто включим голову. И подумаем, что такое фитнес.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Это ведь очень молодой вид деятельности. Появляться он стал только в середине 20 века, а распространение получил только в конце того столетия. Еще 50 лет назад люди смотрели бы на вас как на придурка, если бы вы тратили деньги на то, за что другие их получают – на физический труд. Залы и стадионы посещали любители спорта. То есть люди, увлеченные соревновательным процессом. Для которых тренировки как хобби были в первую очередь, а не как образ жизни и способ держать себя в форме.

Современный фитнес – это альтернатива физическому труду в эпоху труда умственного. Мы просто поняли, что наше тело в покое, к которому мы столько веков стремились, начинает страдать. Оказалось, что без должной эксплуатации оно теряет свои свойства, что приводит к ожирению, дистрофии, нарушению обмена веществ и, как следствие, к разного рода заболеваниям. Грубо говоря, если на машине не ездить, она будет ржаветь изнутри.

Это очень важно. Понимать, на зачем мы вообще это делаем. Мышцы нарастить? Попу подтянуть? Жир убрать? Это самоцель разве? И какой в этом смысл? Пытаясь ответить на эти вопросы, мы так или иначе приходим к здоровью. Ну, или к силе, как способу доминировать в обществе. Что, в общем-то, все приводит к хорошему качеству жизни. А именно брать от нее по максимуму. Слабым и большим это тупо сложно.

То есть с помощью фитнеса мы пытаемся поместить свое тело в естественные для него условия. Ожидая при этом положительно отклика. Ведь наша жизнь часто лишена физической борьбы за выживание. Мы не охотимся, не собираем съедобные растения, не защищаемся от диких животных и врагов, покушающихся на наши богатства. А как часто надо это делать? Ну, раньше вот, интересно, с какой периодичностью люди активно двигались, чтобы поесть или не умереть? Может через день? Или 3 дня подряд воевали, а один отдыхали?

Ну ответ же понятен. Как часто ты хочешь есть, так часто ты будешь двигаться. А чем больше ты хочешь жить, тем активнее обязан это делать. Иначе более активный тебя убьет, съест твою еду. А может и тебя съест. Мы, кстати, если задуматься, потомки тех, кто побеждал! Иначе бы нас не было. Природа сурова: слабый – в расход, а сумел выжить, родить, воспитать и помочь, чтобы других нарожали – молодец. Только постараться для этого надо. Вот мы дети, внуки, правнуки, пра-пра-пра... тех, кто постарался. И живем мы в телах, которые формировались этим трудом, этими победами. Сейчас это называется генетика.

Природа, кстати, осталась такой же суровой. И правила игра те же. Так что если ты сам слабый, то и детей будешь рожать слабых. Воспитывать их будешь в слабости. И род твой закончится. Прервется ветка, дав дорогу более сильным. Можно, конечно, сказать, что сейчас достаточно быть умным, чтобы быть приспособленным. Но, во-первых, быть больным и умным не очень-то и просто с точки зрения того, что организм наш – единое целое. А, во-вторых, в мире полно сильных и умных, которые отнимут хлеб у просто умных (и у просто сильных). Это только в фильмах всякие богатеи страшные, потные, лысые и с одышкой. В реальности ни Прохоров, ни Гейтс, ни Брэнсон, ни голливудские актеры, ни Путин (далее можно много перечислять сильных особей мира сего) не производят впечатление «убогих задротов».

Тренируется, кстати, большинство из них каждый день.

5.4.2 Неделя 10

День 64

Круговая тренировка А

Тренировки на этой неделе вам хорошо знакомы по прошлому циклу. Нужно бить рекорды, хотя сейчас это может быть очень сложным. Борьба идет за секунды.

И все же, для мышц это скорее неделя активного отдыха. Поддержка стадии роста. Так что боли в мышцах постепенно ослабнут. И в конце недели вы оправитесь и будет бодрячком. Готовыми к очередному заходу для целевой атаки мышц.

Не забываем двигаться по поводу и без повода. Паркуйте машины на квартал дальше, не пользуйтесь лифтами и т. д. Установите на телефон шагомер и ставьте цели по



Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) шагам на день. Моя очень занятая знакомая в периоды сгонки веса ставит план – 10 000 шагов в день. И это работает.

И питание. Я, наверное, очень добрый. И не дергаю вас по этому вопросу. Но напомню, что похудеть с помощью одних только тренировок нельзя. Все тренировки направлены на развитие силы, скорости, выносливости, координации, равновесия, гибкости и мощности. Ра-звн-тие. Косвенный (побочный) эффект – жиросжигание. Но присутствует этот эффект только на фоне соблюдения дефицита калорий.

Это, блин, даже не физиология. Это физика. Термодинамика. Жир – энергия. И убывает она внутри в том случае, когда ее недостает извне. Без тренировок у вас на дефиците калорий будут убывать и другие ткани. Например, мышцы. Что может привести к дистрофии. При этом жир никуда не денется (особенно с проблемных зон). Поэтому тренировки принято считать одним из инструментов похудения. Но, еще раз повторю, без диеты в них нет смысла.

То же касается набора массы. И даже для простого улучшения показателей (той же силы, скорости и т.д.) нужно качественное топливо.

День 65

Кардио+пресс

Гори, жир, гори! Вот с какими словами я делаю кардио. И представляю, что чем активнее и четче я делаю, тем лучше он горит. Это здорово меня мотивирует во время тренировки.

Особенно это станет актуально, когда кардио будет еще сложнее. Ну, и вообще, не стоит во время тренировки думать о том, что тяжело, больно и т. д. Дыхание, техника, работа мышц, цель – вот о чем нужно думать. Про лицо, опять же, помните.

Никогда не теряйте ментальную концентрацию. Это может привести к травме. Например, большинство травм поясницы происходят не от того, что люди поднимают тяжелый вес или делают сложное упражнение на спину (лично я не слышал, чтобы кто-то на мостике поясницу повредил). Травма происходит от рассогласования связи «мозг-мышцы». То есть мозг дает один сигнал, а тело делает другое движение. Например, если вы будете поднимать с пола сумку, и будете думать, что она тяжелая очень. А она окажется легкой. Вы рванете ее и можете сорвать спину.

То же происходит, если не разомнетесь хорошо. Мозг дает сигнал, тело не готово. Результат – травма. Поэтому такие приемы как «гори, жир, гори» (или «расти, мышца, расти»), контроль за дыханием, техникой и мышцами лица позволяют вам быть на тренировке здесь и сейчас. И это тот навык, который нужно взять в остальную жизнь – умение жить в настоящем времени. Это называется осознанность.

Арнольд Шварценеггер стал успешным человеком потому, что перекладывал тренировочные принципы в остальные сферы своей деятельности – бизнес (мало кто знает, что он сколотил состояние в том числе на торговле недвижимостью еще до того, как стал актером), шоу-бизнес, политику. Он ставил цель, учился, концентрировался и упорно работал. Умел ждать результатов, проигрывать и начинать заново, пока не окажешься абсолютным чемпионом. Нигде не стесняться быть новичком и брать сначала «малые веса». Но с каждым разом прогрессировать.

Любая тренировка – это модель жизни. Отдавайтесь ей целиком. Оставляйте за пределами все, что не касается тренировки и ее целей. Не надо думать на кардио, что потом еще пресс, а завтра еще и «лесенка» и т. д. Не надо беречь силы. Они могут вам не понадобиться, если вы не дорабатываете и жалеете себя. Практикуйте умение жить в настоящем моменте.

День 66

Круговая тренировка В

На самом деле, ещё древние греки открыли связь острого ума с сильным телом. Это называлось «гармонией». То есть цельность и соразмерность содержания и формы. И

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) хоть современные художники любят изображать античных философов такими коротышками-толстячками в тогах, скорее всего это было не так. Сократ, например, служил в армии гоплитом какое-то время. А Платон много путешествовал.

Надо сказать, что это работало тогда не только в сторону «Хочешь быть умным – становись сильным», но и в обратную. Даже скорее в обратную. В Спарте, например, всегда ценились физические качества человека. Но в их системе воспитания агогэ (мальчики воспитывались с 7 лет в специальных лагерях) было изучение математики и других наук. Даже что-то вроде искусствоведения было. Так что эти прославленные в веках воины вовсе не были «тупыми машинами для убийств».

Долгое время постулат непосредственной связи ума и силы никакому сомнению не подвергался. Люди образованные были, как правило, стройны, подтянуты. Мужчины вообще в большинстве служили в армии. Декабристы, если помните историю, вообще были цветом русской интеллигенции. Николай Бестужев, вошел в историю как один из сильнейших людей своего времени, русский богатырь.

Скульптуру «Мыслитель» Роден наделил физической мощью, и моделью для нее выступил боксёр. То есть автор передавал гипертрофированный ум... через гипертрофированные мышцы! И никому в голову не пришло, что у него там не мыслитель, а «тупой качок». Это был конец 19 века.

И только во второй половине 20 века, ближе к его концу, происходит какое-то непонятное и неестественное разделение ума и физической силы. То есть интеллект наделяют всеми возможными благодетелями, а на развитие мышцы вешают всех собак. Повсеместно слышится лозунг «Не родись красивой» и «Главное, чтобы человек был хороший». С этим сложно поспорить, но кто сказал, что одно отрицает другое? Быть счастливым и хорошим гораздо удобнее, если ты красив и полон сил. Как вещи, дополняющие друг друга разделили и противопоставили – непонятно!

Вся эта непонятная пропаганда сопровождается расцветом феминизма, гомосексуализма, порнографии, проституции, алкоголизма, наркомании, курения. Вам не кажется это... странным? Человечество с невероятной ненавистью гробит институт семьи, базовые человеческие ценности. При этом поет песнь интеллекту, гуманизму и духовному совершенству. А в реальности все с точностью до наоборот!

Мужчины превращаются в женщин, женщины в мужчин, количество разводов переходит отметку в 50%, а самой популярной болезнью становится депрессия!

При этом ученые находят и доказывают связь регулярных тренировок (или физического труда) и мозга. Потому что они являются стимулом для выработки и повышенного содержания в организме в течение 24 часов (это, кстати, аргумент в пользу тренировок каждый день) таких медиаторов мозговой деятельности как серотонин, допамин, норадреналин и адреналин. И это, казалось бы, должно поставить точку в споре, кто круче – сильный или умный. Потому что это один человек.

Но нет. Аргументы смешные, кстати. Что спортсмены – тупые. Но ведь профессиональные спортсмены – это очень увлеченные люди, которые отдали себя какому-то делу без остатка. Разве какой-нибудь математик так же силен в других областях жизни? Нет же. Мы видим, что и ученые тоже люди «не от мира сего». И в этом своем узком кругозоре они мало отличаются от футболистов. Они живут в мире, который построен вокруг одной какой-то идеи. И честь им, кстати, за это и хвала. Потому что это жертвенность и самоотдача.

Так что откройте глаза. Выбора между умом и физической силой не существует! Он навязан извне. Теми же людьми, кто ратует за процветание распущенности и наркомании. И сейчас, наверное, нет человека, который бы так или иначе не пострадал от этих явлений.

День 67

Кардио+пресс

Устали? Ничего страшного! Это лишний повод пересмотреть свой подход к восстановлению и мотивации. Помните «Три главных правила»? Перечитайте! Обязательно перечитайте их сегодня.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Итак, если вы устали, то это хорошо. Значит, первое правило вы соблюдаете. А вот с двумя остальными может быть все не так гладко. Задайте себе вопросы:

- Высыпаетесь ли вы?
- Можно ли спать больше?
- На что вы тратите свое время?
- Помните ли вы про свои цели?
- Не отходите ли вы от своей системы питания?
- Не ищите ли вы повод, чтобы послать все к чертям?
- Давно ли вы смеялись?

Остановитесь и осмотритесь. Три главных правила звучат банально. А мы же все такие экстраординарные, да? Не обманывайте себя. Вы будете гораздо уникальнее, если будете соблюдать эти правила. И здоровее. И сильнее. И красивее. Работаем!

День 68

Круговая тренировка С

Вы знаете, что делать. 20 минут всех наших основных движений. Держим ритм и стараемся без перерыва.

Если тяжело, то сначала просто замедляемся. То есть продолжаем делать, но ритм другой. И желательно не рваный. Просто добавляем дыхание или делаем его глубже. Но момент отдыха оттягиваем как можно дальше.

Первые несколько раз в своей просьбе отдохнуть мозг блефует. Он как бы спрашивает «Есть возможность сейчас прекратить умирать?». Но подумайте. У вас же есть возможность вообще не тренироваться. Зачем вы это делаете? Вы и так не умираете. Так что отвечайте мозгу отказом. Тогда он вынужден включать резервные системы жизнеобеспечения. Например, жиросжигание, выброс кислот и гормонов, запускается процесс ускоренного синтеза белка (уже позже, в качестве компенсации, но стимул – именно работа вне зоны комфорта).

Спортсмены не зря говорят, что последнее усилие (последние подход, повторение, метры дистанции и т.д.) – самое важное. Это не только психология, мотивация и грубые слова. Это реальное отражение химии процесса. Стресс вызывает адаптацию. И является фактором роста. Помните же...

«Все, что меня не убивает, делает меня сильнее».

Ф. Ницше

День 69

Бурпи + пресс

Вот и посмотрим, как вы работали на этой неделе. Как питались и спали. Настал, как говорится, момент истины.

Если ваш результат за 5 минут бурпи перевалил за 60 повторений, то прибавки даются очень тяжело. Но можно улучшаться. Некоторые вообще подбираются к 100. До 70–80 реально добраться всем. Я не требую от вас невозможного. Но представление о том, что реально добавить еще несколько десятков повторений, вы должны иметь.

До конца тренинга осталось всего 2 недели. Жалеть себя тут уже нет никакого смысла. Никаких поблажек. И, может, вы еще не стали обладателями идеального тела. Но уже должны были воспитать в себе характер и мотивацию победителя. А там и до тела не далеко.

День 70

Отдых

Я вот удивляюсь иногда некоторым утверждениям. Например, вот гуляют статьи по сети, что калории никак не связаны с ожирением. И многие такие радостно: «Ура! Не надо ничего считать! Мы же говорили, что это ерунда все!». А сами жирные, больные, слабые. Хотя, наверно, не считают себя такими.

Там какие-то исследования были. В 80-х годах и в 90-х годах, когда выяснили, что люди едят вроде как мало, но толстеют все равно. Позже исследования эти признали несостоятельными. Потому что людей просто опрашивали, что они ели. «У нас джентльменах верят на слово!». Тут иногда с программой-калькулятором точно рассчитать не можешь, сколько съел. А «жиробасы» наговорили. И им поверили, что питаются они как котята.

Просто понимаете, что если овощной салатик заправить одной ложкой масла, то он будет 200 ккал. А если двумя, то 380. Овощи всего 20 ккал там могут быть. А масло составляет основную энергетическую ценность. И как понять «овощной салатик»? Я уже не говорю о том, что люди любят ошибаться в свою сторону. И стараются выглядеть лучше в глазах других.

Но хрен бы с ним. Наука эта, исследования. Им же кто заплатил, за того они и скажут, верно? Мы-то знаем, что вино полезнее колы, а в пиве полно витаминов. Мы-то знаем, что планета заражена, поэтому, что куришь, что не куришь – никакой разницы. Фаст-фуд убивает, а коньячок полезен для сосудов. Кстати, у кого-нибудь есть статистика смертности от колы? Это же самый известный яд, им радиаторы машин моют.

Так вот, если мы все сами знаем, без науки и заказных исследований, то почему бы не спросить здоровых людей, считают ли они калории? Например, актеров или фитнес-моделей, кто у нас хорошо выглядит? А! Они все нездоровые же! Пьют всякие протеины, витамины химические, биодобавки. Плюс пластическая хирургия и «фотошоп».

Пинцет... Меня вот интересует, когда говорят, что спортсмены – поголовно больные люди, то их с кем сравнивают? Вы видели людей, которые говорят, что, например, все атлеты – больные. Как эти люди выглядят? Лучше, чем Дуэйн Джонсон или Сталонне? Красивее, чем Шаропова они? Может они могут и умеет больше?

Опомнитесь! Эти ребята в такой форме, что большинству и не снилось. Конечно, есть травмы, болячки. Но они с ними со всеми дадут фору 95% населения планеты! А многие уже давно не мальчики и не девочки. Они и на стометровке вас сделают, и в тренажерном зале, и на ринге. В постели, скорее всего, тоже. Несмотря на то, что «нездоровые». Кто тогда здоровый?

Что это за ерунда пошла такая? Бегать – вредно. Тяжести поднимать – вредно. Витамины пить и другие добавки – вредно. От протеина вообще «не стоит». Я уже не произношу таких слов как «отказ», «кроссфит» или «аминоксилоты». Это вообще, блин, мгновенная смерть...

Вы что, серьезно верите, что Бред Питт и Хью Джекман жрут все подряд, делают, что хотят, диет не соблюдают, тренировки не посещают? Генетика такая или чудеса науки? Стоп! У нас же наука – это вредно и нездорово. Вы думаете, что атлеты убиваются на тренировках и строго соблюдают режим просто потому, что они мазохисты? То есть они тупо гробят свое здоровье? И выглядят все так просто случайно?

Не знаю. Может вам известен другой способ быть сильными и красивыми. Более здоровый. Без бега, тренировок, тяжестей, биологических добавок. Расскажите о нем. И себя покажите при этом.

5.4.3 Неделя 11

День 71

Тренировка «Тяни»

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Ну что, «бомбим» спину? Конечно, вы должны стараться побить каждый измеримый пункт прошлой тянущей тренировки. Но тут как. Может быть, вы хорошо выложитесь в первом протоколе. Да так, что в последующих вообще будете с трудом шевелиться. Бывает.

Тут хорошим показателем будет то, если в таймфрейме вам будет тяжело делать по одному повторению. Предплечья каменные, тело ломит. Это хорошо!

День 72

Кардио + Пресс

Ну, вот и самый сложный уровень кардио. Финишная прямая тренинга. 27 кругов, 30/15. Протокол на уровне настоящих атлетов. Думаю, вы не будете жаловаться, что вам легко.

Если вам надоело прыгать, то можете заменить разножку каким-то другим упражнением. Для кардио подходят любые упражнения, которые заставляют сердце биться чаще. Но тут какой момент есть. Подбирать их нужно так, чтобы они не оказывали сильного целенаправленного воздействия на какую-то группу мышц. То есть можно и только приседать – пульс вырастет. Но за тренировку вы сильно утомите квадрицепсы, а мы и так их нагружаем в рамках силовых тренировок.

Поэтому используются всякие несложные прыжки, бег на месте, махи гириями и т. д. Даже бурпи распределяет нагрузку по всему телу, а не «бомбит» одну точку.

Иногда для кардио используются и силовые упражнения. Но с легким весом (или в относительно легкой форме) и в круговом стиле. Примерно, как у нас на круговых тренировках. Только круг, как правило, больше. Состоит где-то из 6–10 упражнений. Чем больше упражнений в круге, тем меньше вероятность забить какую-то одну мышцу и превратить кардио в силовую тренировку.

В нашем случае у нас 27 интервалов по 30 секунд с 15-секундным отдыхом. Можно сделать 3 круга по 9 упражнений:

1. Бег на месте
2. Разножка
3. Выпады назад
4. Ситапы
5. Выпады вперед
6. Отжимания
7. Приседания
8. Подъем ног лежа
9. Бурпи

Вот вам кардио-комплекс. Но это всего лишь пример. Возможно, его будет веселее делать, чем постоянно прыжки. Хотя где-то и сложнее.

День 73

Тренировка «Толкай»

Силовая тренировка. Стараемся выкладываться на 100%. В реально сложных условиях ваша задача, как правило, решить ее с наименьшими усилиями. Тут наоборот!

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) Я это часто повторяю на тренинге. Чем сложнее, тем лучше. На тренировках. Это именно тот случай, о котором говорил Суворов. В реальных жизненных условиях вам вообще не надо будет отжиматься (зачем?). И, скорее всего, даже таких физических усилий не потребуются. Но вот силу характера и нервную систему включать приходится часто. И нахождение по ту сторону зоны комфорта воспитывает нас как нельзя лучше.

Поэтому, где в обычной ситуации человек останавливается, у вас все должно только начинаться. Где любой другой скажет: «Нет, это не для меня» и пойдет есть пончики, там у нас происходит все самое важное и интересное. Это тот момент, который вы должны вынести из тренинга не в теории, а на практике.

Потому что если вы хотите выглядеть лучше, чем другие. Быть сильнее, чем другие. Вы должны делать то, что другие не делают. И это не набор упражнений или тренировочная программа. Не время тренировок и не поднятый вес. А именно нахождение в зоне дискомфорта. Когда хочется сдать, но ты не сдаешься.

Так что не бойтесь того, что будет сложно и тяжело. Желайте этого на тренировках. Это та боль, которая убирает остальные страдания. И делает вас лучше и лучше не только снаружи.

День 74

Кардио + Пресс

Забавно, но если посмотреть биографии известных бодибилдеров (то есть тех, кто чего-то добился в построении фигуры), то среди них можно выделить 2 группы по тому, как они начинали карьеру:

1. Пришли из других видов спорта
2. «Пару лет страдали фигней...»

С первым пунктом все более-менее понятно. Второй немного поясню. Многие атлеты часто рассказывают, что сначала не знали, что делать, делали все подряд, копировали чужие методики, результатов особых не было (или были такие, которые их не вполне устраивали). А потом резко открывалось им какое-то знание (тренировочная методика, появлялся тренер, попадали в какой-то зал, понимали, что им надо и т.д.). И их начинало переть просто.

Нет, я не про стероиды хочу поговорить, хотя такие выводы тоже напрашиваются.

Просто обе группы атлетов получали хорошую общую физическую подготовку до того, как приступить к скульптурной работе над телом. Это только в бодибилдинге важно как ты выглядишь. В других видах спорта важно, что ты можешь. И с первой группой товарищей тоже все понятно. Они пришли в атлетизм подготовленными.

Те же, кто подготовлен не был, может даже и правильно занимались. Хотя сейчас уверены, что нет. Но даже, если они прыгали с методики на методику, с тренажера на тренажер, много работали и мало отдыхали... Какие там еще есть распространенные ошибки? Не суть. Суть в том, что они таким образом, сами того не понимая, сделали себе мощный фундамент. Укрепили связки, суставы, «дыхалку», координацию. Настроили свой организм на работу.

Это потом кажется, что знай они с самого начала, как правильно тренироваться, они бы прямо тогда и стали бы прогрессировать с теми же темпами. Мы этого не проверим, конечно. Но, думаю, что все было бы без изменений. Сначала небольшой прогресс от того, что ты вообще начал заниматься. Потом метания по причине того, что прогресс прекратился, потом якобы «инсайт» такой, и всё получается.

А еще такой момент. В некоторых советских подвальных качалках ребят не допускали к железу, пока они не могли 50 раз отжаться и 15 раз подтянуться. Мол, нет смысла в этом, пока ты такую базу не наработал. И росли потом парни без всякого спортпита. Да что там спортпит? Обычное-то питание тогда было хреновым.

Вот вам и важность общефизической подготовки.

День 75

Тренировка «Лягай»

Самый веселый день – День Ног! А значит, завтра ждет весёлая суббота. Будем бояться лестниц, держаться за поручни и настраиваться на вход/выход из автомобиля!

Тем не менее, надо ходить! Чтобы быстрее прошли пост-тренировочные боли, нужно двигаться. Поэтому не пытайтесь отлежаться. И до «бурпишной» тренировки желательно как-то активно провести время.

День 76

Бурпи + Пресс

Заканчивается предпоследняя неделя. Надеюсь, вы не расслабились к концу. А то так бывает, и это неправильно.

Любое дело должно быть закончено. И оно закончится как-то в любом случае. Под вашим контролем. Или без него. Процесс, который вы запускаете сами, а потом отпускаете на самотек, часто заканчивается плачевным для вас образом.

Некоторых так до сих пор не отпускают какие-то события в прошлом. Почему? Да, потому что сами на этих событиях точку не поставили. И они либо еще вяло текут в голове, либо закончились не так, как хотелось бы.

Это одна из причин всяких кризисов среднего возраста. «А ведь я мечтал быть...» Если ты поставил точку когда-то на каких-то желаниях, то вряд ли они тебя тревожат. Если добился, чего хотел, то тоже все в порядке. А если когда-то решил, что жизнь длинная, и что-нибудь когда-нибудь получится само собой, то вот он кризис. Потому что нельзя позволять процессам в своей жизни заканчиваться самим. Либо рубишь концы, либо держишься за них.

Вспомните, зачем вы это все начали. И либо откажитесь от своих притязаний (ну, не знаю, можно утешиться, что это не главное, вы и так хороши и «напрягаться не моё»), либо закончите программу как полагается. А потом думайте, продолжать или нет свои дальнейшие тренировки.

День 77

Отдых

Последний день отдыха в этом тренинге. И я хочу поговорить про результаты. Точнее про ожидания быстрых и фантастических успехов.

Не буду утверждать, что реально, а что нет. Но ждать быстрых результатов в фитнесе – это контрпродуктивно. Человек думает, что он за месяц станет стройным и красивым (хотя до этого лет десять он себя методично портил). Разумеется, за месяц он идеала не достигает. И бросает. Как-то нелогично получается. Либо за месяц, либо никогда!

Блин, почему? Так можно попытаться в лотерею сыграть. Проиграть и всю жизнь не работать. Раз не выиграл – буду жить в нищете!

Нужно дать организму время. То есть, когда человек выжимает из себя все соки, старается, то ждет мгновенных результатов. Я УЖЕ работаю так, как никогда раньше! Я УЖЕ ем так, как никогда раньше. Почему у меня жир на животе тогда? Может фигня эти диеты и тренировки?

Но если бы организм сливал жир за месяц, то сама идея жира оказалась бы несостоятельной. Ведь это экстренный запас энергии. Его должно хватать надолго. А тренировки + нормальное питание – это не очень-то экстремальная жизнь! Это НОРМАЛЬНАЯ жизнь для нашего тела – стресс и отдых. Инь и Ян. Единство и борьба противоположностей.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Так что тратится жир медленно. И, кстати, по назначению. Вы с помощью него становитесь сильнее и здоровее, а значит красивее. В природе есть процессы, которые занимают время, как ни крути. Например, рождение ребёнка. Рост волос, ногтей, заживление ран. Тут то же самое. От того, что ты все делаешь правильно, улучшается качество твоего тела. Но совсем необязательно, что быстрее горит жир.

5.4.4 Неделя 12

День 78

Круговая тренировка А

Вы знаете, что делать. А я хочу сказать несколько слов о той ситуации, когда человек сознательно нарушает свой же режим. В надежде, что потом просто усерднее потренируется.

Нельзя «замаливать грехи» с помощью тренировок. Не будет такого, что вы «сожжете» вчерашний торт. Если он был лишним, то он уже стал жиром. Наравне с печеньем, которое вы съели полгода назад. Цифры и блюда, понятно, условные.

Смысл тренировочного процесса – в регулярности. В развитии на постоянной основе. В методичном улучшении собственных качеств – силы, выносливости, ловкости и так далее. Вот о чем тренировки.

Не надо их смешивать с нарушением режима. Нарушили? Ну, блин. Это жизнь. Бывает. Нечего себя убивать мучениями совести. А потом пытаться что-то «компенсировать». Сделали вывод и работайте над собой дальше.

В тренировках цель – прогресс и улучшение результатов. А не сжигание тортиков. В диете – соблюдение калорийности и БЖУ. Все на регулярной основе. И не надо пытаться что-то там компенсировать. Не усложняйте себе жизнь.

День 79

Кардио + Пресс

Сейчас никак нельзя отступить. Я знаю, что в конце очень хочется дать слабину. Что, мол, за неделю уже ничего не изменится и т. д.

Какая, блин, неделя? Вы только в начале вашего пути. И сейчас вы разогнали метаболизм до максимальных скоростей. Вы в пике формы и на максимальной фазе нагрузок. Вы сейчас просто топка для жира или машина для накачки мышц (в зависимости от того, как вы там едите).

Как раз сейчас можно сделать самые существенные и реальные изменения в теле. До этого все было подготовкой к этому моменту – к последнему финишному рывку. Не надо заморачиваться пока, что там будет после. В настоящем еще много работы – закончите ее. Закончите ее красиво – с рекордами и чистым питанием. Подготовьте себя к финальной фотосессии!

День 80

Круговая тренировка В

Еще несколько слов про планы на будущее. Про ваши планы на будущее. Следующую неделю нужно обязательно отдохнуть. Обязательно! Считайте это часть тренировочного плана.

Будет хотеться тренироваться? Отлично! Пусть хочется. Чем голоднее вы будете до тренировок, тем выше мотивация в следующем тренировочном сезоне.

Телу и нервной системе нужен отдых. Не по отдельности, а вместе. Тут даже некоторая растренированность пойдет на пользу. Некоторые бодибилдеры специально тренируют отдельные группы мышц очень редко, но каждый раз интенсивно. Мы же часто тренировали сразу все мышцы на одной тренировке. Вот и давайте дадим отдохнуть сразу всему телу.



Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

За это время подготовьтесь морально и технически к «новому сезону». Сделайте фотографии, которые сразу из «после» этой тренировочной программы станут «до» следующей, уделите время выбору нового плана занятий. Это будет тактический отдых. Запланированный.

День 81

Кардио + Пресс

Некоторые технические аспекты тренировок приходится периодически повторять. Так, например, я считаю, что периодически нужно вспоминать про дыхание на тренировках. У нас этому была посвящена отдельная глава, но я позволю себе еще раз поговорить на эту тему.

Из-за неправильного дыхания вы в лучшем случае хуже выкладываетесь на тренировке. То есть делаете меньше, чем могли бы. В худшем случае у вас начинает колоть в боку. Или могут возникнуть другие проблемы со здоровьем.

Что нужно помнить в первую очередь? Дыхание на тренировке должно быть непрерывным и глубоким. Не задерживайте дыхание. Обычно люди непроизвольно это делают, когда им тяжело. Обратите, например, внимание, что на статических упражнениях типа планки вы почти не дышите. Это неправильно. Начните глубоко дышать и вы простояте в планке гораздо дольше.

Жадное хватание ртом воздуха. Да, тоже хочется, когда устаешь на высоких нагрузках. Но насыщение кислородом произойдет лучше, если вы будете дышать глубоко, а не быстро. Так что в паузах дышите полной грудью до полного восстановления дыхания.

И прочитайте еще раз главу «Как дышать на тренировках».

День 82

Круговая тренировка С

Поздравляю с последней силовой тренировкой! Постарайтесь выложиться на 100%. А я расскажу вам небольшую притчу.

Три строителя носили тяжелые камни в совершенном разном расположении духа, и к ним подошел один мудрец. Он спросил первого, самого грустного и недовольного: «Что ты делаешь?» Тот ответил: «Не видишь, я таскаю камни!» Второй имел более серьезный, сосредоточенный вид, мудрец подошел к нему и спросил: «А что ты делаешь?» И тот ответил: «Я зарабатываю деньги для своей семьи». А третий выглядел веселым и счастливым. Мудрец спросил и его: «А что ты делаешь?» И тот ответил: «Я строю храм, который простоит тысячу лет. Я строю будущее!»

Помните, ваше тело – ваш храм.

День 83

Бурпи + Пресс

Помните, вы в начале подбирали упражнения? Я предлагаю вам пройти своеобразный фитнес-тест. Только не сегодня, а завтра. Сегодня сделайте бурпи и пресс по плану.

Понимаю, что вы, возможно, в процессе усложнили свои упражнения. Но все же попробуйте выполнить подтягивания, отжимания и приседания в том виде, в котором вы их делали до начала регулярных тренировок. Так вы сможете оценить свой реальный функциональный прогресс.

Если этот прогресс поддерживать (а его нужно поддерживать, и именно прогресс – см. первое правило), то остальное лишь вопрос коррекции питания. Хотите убрать жир – ешьте меньше, нарастить мышцы – налегайте на белок и сложные углеводы.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Помните, что в фитнесе ключ к успеху – в развитии функциональных качеств, а не косметическое изменение тела. Можешь больше – выглядишь лучше. Но тут есть один важный момент.

Фитнес отличается от спорта. В спорте нужно быть лучше любой ценой. То есть результат (количество, время, вес снаряда, победа) – это цель. В фитнесе улучшение показателей – это средство для достижения цели (здоровья, силы, гармонии, красоты). Поэтому в спорте могут пожертвовать здоровьем. А в фитнесе нет. Ибо гробить здоровье ради здоровья – это странно, хоть и встречается сейчас сплошь и рядом.

Так что не забывайте про свои цели и не пытайтесь достичь временного улучшения, положив на алтарь здоровье. Развивайтесь гармонично, не спешите и получайте удовольствие.

День 84

Финиш!

Поздравляю. Вы молодец!

Сделайте финальные фото и фитнес тест. Теперь они – ваши отправные точки. И чтобы улучшить то, что вы видите на фото, надо стараться улучшить то, что вы показали на фитнес тесте. В этом весь смысл тренировок и личного развития.

Спасибо вам за то, что доверились мне, и мы совершили это небольшое путешествие в мир домашнего фитнеса. Уверен, что качество вашей жизни изменилось в лучшую сторону. И, надеюсь, что вы не остановитесь на этом.

б. Жизнь после тренинга

Если вы дошли до этого момента, выполнив все предыдущие указания, пересекли финишную черту нашего тренинга и читаете эти строки... То вы должны понимать, что это было только начало!

Скорее всего, ваших усилий оказалось достаточно, чтобы сформировать новые позитивные привычки. Вы привыкли тренироваться и следить за питанием. Но вряд ли 84 дней достаточно для того, чтобы построить тело своей мечты.

С другой стороны, сейчас вы понимаете, что нет ничего невозможного. Нужно только соблюдать некоторые нехитрые правила, тренироваться, хорошо питаться и спать. Как это делать дальше – решать вам.

В мире полно интересных тренировочных программ, написанных разными инструкторами для разных задач. Всей жизни не хватит, чтобы их пройти. А ведь еще появляются новые! Выбор велик. И это прекрасно.

Лично я сравниваю тренировочные программы с путешествиями. В какие-то места хочется вернуться, в каких-то достаточно побывать один раз. Но не увидишь своими глазами – не узнаешь. Так и с тренировками – выбирайте, пробуйте, делайте свои выводы.

В поисках идей для тренировок заходите на мой сайт – [TrainAtHome.ru](http://TrainAtHome.ru). Туда я отбираю наиболее стоящие тренировочные программы для дома. И на все случаи жизни. Уверен, уже сейчас там есть такие системы, которые вы захотите попробовать!

Фитнес-жизнь после тренинга только начинается. Успехов вам! И до встречи!

Примечания

1 Планку СТАРАЕМСЯ продержат минуту. Отдыхаем по необходимости. Но задача простоять в ней 60 секунд.

2 Засекайте время и делайте подряд все упражнения в указанном количестве повторений. Отдыхайте по необходимости, но не переходите к следующему упражнению, пока не выполните предыдущие до конца. В дневник запишите время тренировки. На следующей неделе постарайтесь выполнить тренировку быстрее.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня. Дмитрий Гудков [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
3 Установите таймер на 20 минут и выполните по 1 повторению каждого упражнения. Затем выполните по 2 повторения, потом по 3. И так далее, прибавляя в каждом новом круге по 1. Отдыхайте по необходимости, но выполняйте нужное количество повторений. Задача – «подняться по лесенке» как можно выше за 20 минут. То есть сделать как можно больше кругов. В отличие от обычной лесенки, в круговой движение вниз не предусмотрено – только вверх, но можно отдыхать, если потребуется.

4 MRAP – As Many Rounds As Possible. Засекайте 20 минут и выполняйте последовательно упражнения в указанном количестве. Отдыхайте по необходимости. В дневник запишите количество полных кругов, которые успели сделать за 20 минут.

5 Высокая интенсивность – прыжки на скакалке, разножка (Jumping Jacks), работа на любом кардио-тренажере (если есть). Выполняем упражнения в течение указанного времени максимально интенсивно, будто бежим 100 м на время.

6 Низкая интенсивность – шаг на месте, медленная ходьба и т. д. Главное не сидеть и не лежать. На неделе 7–8 возможен просто отдых, встряхивание конечностей.

7 Все протоколы описаны в 1-м цикле тренировок, они вам знакомы.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>