

ДЕНИС ХОЗЯЙКИН



ФИТНЕС- ЦЕЛИ
И КАК ИХ ДОСТИЧЬ

aegitas

Денис Хозяйкин

Фитнес-цели и как их достичь

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57134446

*Фитнес-цели и как их достичь / Денис Хозяйкин: Эрнст Хачатурян
(Aegitas); Москва; 2020
ISBN 978-0-3694-0329-2*

Аннотация

Статья о том, как правильно навести порядок в тренировочном процессе, при столь длинной дороге, под названием «Фитнес».

Чтобы избежать пустой траты времени и возможных травм, необходимо уделить время, в построении правильной программы. В статье указаны три основных и наиболее популярные методики тренировочного процесса: похудение, набор мышечной массы, повышение силовых способностей. Что определенно даст Вам «знание» и грамотный подход к достижению вашей заветной мечте.

Содержание

Фитнес- цели и как их достичь	4
От простого, к сложному	7
Силовая тренировка	9
Микроцикл, Мезоцикл, Макроцикл	14
Периодизация	15
Гипертрофия	17
Рабочие веса, время под нагрузкой, отдых между подходами	19
Тренировка на уменьшения общего объема тела (Жиро-сжигание)	23
Хозяйкин Денис: об авторе	26

Денис Хозяйкин

Фитнес-цели и как их достичь

Фитнес- цели и как их достичь

Как вы думаете, что является самым главным для каждого клиента фитнес клуба? Думаю, что это знание, того что делать и как.

На первых парах своей работы в фитнес клубе, я столкнулся с тем что начинающий спортсмен, который приобрёл карту на год, не знал конкретной цели для чего и как этого достичь.

По большому счету покупке карты послужила раскрученная мода на большие бицепсы и не плоские «ягодичные». Но если разобрать внимательно конкретные цели, то можно и найти такие: —Я бы хотела похудеть к лету на 10, а может чуть более кг, но в идеале на все 20. Или – я бы хотел набрать массы килограмм таки на 10, но чтоб сухая была как у Арни в его лучшие годы. Целей на самом деле много, перечислил одни из топовых. В любом случае картинка довольно таки размыта.

Покупка абонемента в фитнес клуб уже служит выполнен-

ной задачей для той или иной цели, даже поднимаясь по ступенькам в фитнес клуб человек уже затрачивает энергию, сжигает калорий 10, и прокачивает ягодичные с квадрицепсом.

Темой, которой я бы хотел поделиться называется **«методика построения тренировочного процесса»**, пусть звучит она и страшно и на первый взгляд может показаться не интересной... Зачем мне углубляться если и так всё понятно? Ходи на дорожке-будешь худеть, бери больше гантель-будешь объёмнее. Постараюсь не капать так глубоко. Рассказывая про формулы химических реакций, больше буду говорить о главном, полагаю, с этим багажом можно выехать и приехать к первому причалу поставленной цели.

Итак, поехали!

На сегодняшний день одной из самых главных тем общества, является похудение или жиросжигание. Так как процент людей страдающих ожирением с каждым годом возрастает, из за профицита калорий, потребности к вкусной, жирной, сладкой еде и дефицита двигательной, монотонной работы организма.

Важным аспектом данной работы является «диетология», так как привычки и культура питания играют большую роль в жизни каждого из нас.

Если быть откровенно честным, диетология может решить задачу без физических нагрузок и изнурительных тренировок. Но для того, чтобы получить форму, как у гол-

ливудских кинозвёзд и полноценного физического состояния для функционирования в обычной жизнедеятельности необходим правильный подход.

От простого, к сложному

Первоклассник проходящий в школу, начинает с изучения: палочек > цифр > букв и т. д.

Будем считать себя первоклассниками, все таки не такой большой процент опытных спортсменов начинает заниматься.

Тренажёрный зал подразумевает работу с такими понятиями как:

- 1. отягощение, это- вес который приходится преодолевать во время тренировки.*
- 2. Повторный максимум (ПМ). Его принято разделять по балльной системе от 1 до 10, или в процентом соотношении. Повторный максимум— это вес который преодолевает человек количеством повторений.*

Процент отягощения от максимума:

– 100 % (интенсивность), т. е. количество которое равно одному — 1 повторению (объёмность).

– 95 % = 2–3 п.

– 90 % = 3–5 п.

$$-85 \% = 5-7n$$

$$-80 \% = 6-10n$$

$$-75 \% = 8-12n$$

$$-70 \% = 10-12n$$

$$-65 \% = 12-17n$$

$$-60 \% = 15-20n$$

$$-55 \% = 18-23n$$

$$-50 \% = 20-25n$$

$$-40 \% = 30-40n$$

Едем дальше!

Силовая тренировка

Работа с отягощением, вырабатывает ряд гормонов, таких как тестостерон, соматропин, адреналин, кортизол. Выработка гормонов происходит при любом стрессе на организм. Тренировка- это прежде всего стресс, только после этого организм адаптируется и продолжает прогрессировать по заданной траектории.

*Выбор заданной траектории очень важен, если вы желаете достичь **силовых способностей**, то следует не игнорировать следующие факторы:*

*– **суммарное время тренировки:***

Само время тренировки для спортсмена и даже начинающего должно состоять от сорока минут до полутора час. В это время организм переживает стресс и выработку гормонов. Такой гормон, как кортизол, не следует испытывать и давать ему большое время для его действия. Сам гормон является разрушителем всех физиологических веществ, так как по природе нашего строения, организму не нужно больше чем ему надо. Высокая выносливость, силовая способность, даже большие мышцы, требуют огромное количество ресурсов для поддержания этих «скиллов».

Т. е., если хватает нам дойти до работы и подняться по лестнице, значит и не нужно больше. Наш организм- хит-

рая структура которая стремится экономить. Чем меньше, тем лучше. Часто это можно соотнести к лени. По природе мы ленивы и постоянно испытываем не желание делать что то, особенно не привычное. Даже сейчас, когда я пишу эту статью, я преодолеваю себя, заставляю работать свой мозг, формулируя для вас предложения и сам смысл.

Не отходя от темы!

Кортизол, тот самый злоеущий гормон, начинает вырабатываться после длительно стресса, т е через минут сорок, когда понимает, что тут что то не так. Тем временем такие гормоны, как тестостерон и соматропин работают на полную катушку, что являются полезными и прогрессирующими гормонами для нашего организма. Именно они и дают нам «развитие». Так же во время тренировки нагружается иммунная система. На это этапе выделяют несколько этапов лейкоцитоза:

1. Первым этапом, является «лимфоцитарная» именно она является наиболее полезной и по этому не следует ею увлекаться, так как следующая фаза уже совсем благоприятная.

2. Вторым этапом фазы является «нейтрофильная» даже само название уже как то режет слух,

Нейтрофильная!

3. Ну и завершающая фаза, «интоксикационная».

Интоксикация уже является фазой чрезмерного воздействия, после чего и начинаются большие проблемы с организмом.

Так что спорт, когда его слишком много, начинает вредить и наносить большой ущерб всем нашим системам организма.

– время под нагрузкой.

Ни для кого ни секрет уже, что мышца прогрессирует не за счёт повторений, а за счёт времени под которой сама мышца находится под нагрузкой. При тренировках, на развитие силовых способностей, следует задавать интервал времени.

*Верным интервалом будет являться работа, при которой мышца нагружается до **30 секунд** самой работы. Если говорить про адаптацию, то следует не забывать о макро и микро циклах, которые могут длиться несколько недель. На какой либо неделе выполняется подход 15 секунд, а на другой какой только 3 секунды. Для контроля нам проще считать повторения и сам процент той самой нагрузки, которые были указаны выше.*

*Развитие силовой способности начинается с 80 % *т е* 6-10 повторений. Поэтому в такой последовательности и можно составить «микро» цикл, *т е* недели тренировок с отягощением.*

– первая неделя 80 %

- вторая неделя 85 %
- третья неделя 90 %
- четвёртая неделя 95 %
- пятая неделя так называемая у Лифёров «проходка» 100 %
- **время восстановления.**

Очень важным аспектом в тренировках на силу, будет являться время отдыха между подходами, а так же временем восстановления между «мезо» циклами.

Время отдыха между подходами, в различных тренировках, определяется по разному, соответственно несёт свою непосредственную логику.

Существует три основных механизма энергообеспечения: креатинфосфатная, гликолитическая, окислительная.

1. **«Креатинфосфатная» (анаэробная)** – это самая мощная из энергетических систем организма, т е она даёт больше всего АТФ за единицу времени. Продолжительность работы из максимальной мощности 10–15 секунд, когда спортсмен преодолевает нагрузку. Ключевая роль при нагрузке, интенсивная кратковременная работа длительностью 30с.

Соответственно временем восстановления данного энергоресурса является – **2-10 минут**, время зависит от самой тренированности спортсмена. (**Именно креатинфосфат-**

ная система энергообеспечения является основной в силовой методике тренировок!)

Отсюда следует, что временем восстановления между подходами должно составлять не меньше 2х и не больше 10 минут. Чем тяжелее ваша неделя (микроцикл), тем больше времени потребуется для восстановления между подходами.

Микроцикл, Мезоцикл, Макроцикл

Постараюсь кратко изложить понятие трёх циклов Микро, Мезо, Макро. Поскольку данные понятия несут за собой важный аспект правильного тренировочного процесса.

Микроцикл- это самый короткий тренировочный цикл. Он включает определённое количество тренировочных занятий и длится несколько недель, чаще всего одну.

Мезоцикл- это средний тренировочный цикл, в который входит несколько микроциклов.

Мезоцикл достигает порядка 3х-6и месяцев тренировочных процессов, но так же может и 2х месяцев у профессиональных спортсменов, в предверии соревнований.

Макроцикл- это самый большой из циклов, способ планирования долгосрочный от полугода до года тренировочных недель и месяцев.

Периодизация

В тренировочных процессах в силовой способности наступает период «застоя». Самый противный период во время тренировок когда веса совсем не поддаются росту, в спортивных кругах его называют «плато».

Плато приходит невзначай, когда на энтузиазме роста нам вроде кажется что все понятно, и все идёт как надо, что может ещё помешать кроме болезни в росте силовых способностей? Тренируйся и расти! Учитывай микроцикл с потреблением калорий! Но не тут то было!

Организм, как и любой другой орган, имеет свойство изнашиваться и терять свою функциональность, либо просто уставать. Тогда возникает некий барьер в преодолении весов, или же других спортивных способностей, т. е. «застой»

Если тренировочный процесс построен правильно, то изнашиванию организма мало шансов предоставляется, но усталость как накопительный эффект имеет место быть. Проснулся, поработал, сделал дела, устал, лёг спать, отдохнул, проснулся и так по кругу. В принципе простое объяснение понятия «периодизация».

Периодизация— это любые периодические изменения в плане тренировок, зачастую просто отдых от нагрузок. А также, в периодизацию входит смена тренировочных нагру-

зок, плавание, просто бег, растяжка, бани, массажи и т. д. Именно периодизация является наиболее эффективное для прогресса спортсмена, а также предотвращения от последующих травм.

Обычно периодизацию используют от одной недели до месяца, в зависимости от состояния организма, и периода самого тренировочного плана, т. е., между мезоциклами.

Гипертрофия (изменение объёмов мышечной ткани)

Когда у клиента уже есть некоторый опыт в тренировках самыми популярными темами для разговора являются ЗОЖ, правильное питание, публикации в социальных сетях.

Безусловно, хвалиться и говорить, что у тебя спортивный режим, и завтра тренировка- является, правильным подходом. Уж всё лучше когда мы заняты чем то полезным, продуктивным. Чем лёжа на диване, с тарелкой чипсов смотреть ТВ.

Здоровый образ жизни всегда будет в моде. Мнение, «здоровеньким помрёшь» могут привести к негативным последствиям. Есть шанс, как минимум, обойти стороной различного типа болезни что заставляют нас страдать, а как максимум, убежать или дать отпор. Да и глядя на себя в зеркало можно приятно посмотреть в полный рост.

*Если говорить о «накачке», а научным термином «гипертрофией», тут важно понимать несколько факторов: рабочие веса, время под нагрузкой, циклирование (неделями, месяцами) и самое главное **питание**.*

Питание наиболее ценный ресурс, если говорить о нем более подробно, то одной статьёй здесь не обойтись. А ска-

затянуть о питании мало, равноценно сказать ничего.

Чтобы направить себя в нужное русло, важно понимать потребление калорий в сутки, какие ингредиенты поступают, какова регулярность приема пищи. Понятное дело, что на наборе мышечной массы требуется потреблять больше, чем тратить (профицит калорий). Основным строительным материалом для мышц, является белок. Тут я конечно Америку не открыл, но большинство людей занимающихся фитнесом считают так «больше значит лучше!», что конечно не совсем будет верно. Везде важен баланс, в тренировках, в питании, в отдыхе. И если питаться одним белком, то не благоприятные будут последствия. Поэтому тут лучше аккуратно.

Суточной нормой белка для достижения гипертрофии является 1,7–2 гр на кг веса. Тогда все будет расти, и без негативных последствий для здоровья. За более подробными расчетами, рекомендую, обратиться к диетологу.

Рабочие веса, время под нагрузкой, отдых между подходами

Если выполнять упражнение одним весом, находясь всегда одинаковое время под нагрузкой, мало, что будет расти, т. к. адаптация скажет, привет! Объёмы увеличиваться не то что не будут, они значительным образом будет уменьшаться.

Итак, тут в силу вступает методичность (микроцикл, мезоцикл)

*Время под нагрузкой при продуктивной работе считается от **30 до 50 секунд** самой работы, тем самым наступают ощущения некоего отказа (сжжение, боль) в мышце.*

В тренировочной программе важно распределить недели, на какой следует делать 50, а на какой 30 сек. самой работы. Разумеется лучшим образом и более логичным, следует начинать от 50 секунд, соответственно веса здесь будут оптимальные к ощущениям в конце.

*Вернёмся к таблице повторных максимумов, которые изложены выше. Как я уже говорил, что в тренировки важны многие аспекты, отсюда следует и выполнять процент ПМ, т к больше не значит лучше. Первую неделю тренировок мышцу необходимо нагружать **60 %** от ПМ, при работе*

на 50 сек. Обычно сами тренировки делят на несколько мышечных групп, так называемая «Сплит» программа.

Сплит тренировка- это программа тренировки в которой задействована от двух до трёх мышечных групп, по несколько упражнений на них 5–6. Тем самым 3 на одну группу и допустим 2 на другую.

– «Не столь важна программа упражнений, как важен метод тренировки!»

Так вот, думаю мы разобрались со временем, повторным максимумом, поэтому идём дальше.

Напоминаю, что самым важным аргументом во время тренировок является создание стресса на организм, нагрузка на мышцу и ее адаптацию. Тем самым при прохождении одной недели, повышаются веса, и сам процент ПМ, опускаясь по времени до 30 секунд работы в одном подходе.

Подходы к упражнениям можно распределить следующим образом:

– на большие группы мышц (грудь, ноги, спина) будем суммировать порядка 12 подходов, а на группы мелких мышц (дельты, бицепс, трицепс, икроножные) от 6–8.

Этот рабочий метод, не раз был опробован и доказан на собственном опыте, и опыте тех людей, которые занимались без потребления фармакологии, а именно в натуральную.

В работе на гипертрофию, время на восстановление су-

существенно отличается от силовой манеры тренировок, т к основным механизмом энергообеспечения является: «гликолитический» (Анаэробная)

2. «Гликолитический» (или как его обычно называют гликоген) – это вторая по мощности система синтеза АТФ. Продолжительность работы системы на максимальной мощности 2–3 мин. Ключевая роль при нагрузке: интенсивная кратковременная работа длительностью до 3 мин.

Правильным будет считать отдых между подходами, исходя из частоты сердечной системы (ЧСС). Система восстанавливается достаточно быстро, поэтому тратить время на догадки восстановилась она или нет, не имеет смысла, да и приборов на ее измерения, и измерения других систем пока не придумали.

Возникает вопрос- до какого уровня нужно опускать пульс (ЧСС)?

Рекомендовано провести диагностический тест, обычно в клубах высокого сегмента есть кабинет тестирования в котором есть услуга «велоэргометрия».

Велоэргометрия даст вам точную цифру пульса при котором следует начинать подход, и цифру которую не нужно превышать при подходе, исходя из вашего возраста и индивидуальной толерантности к физической нагрузке.

К сожалению, не во всех клубах есть такой кабинет и данный тест, для этого существует определённая фор-

мула, которая точно, конечно не отличается. Но ей можно вполне пользоваться. Опускать пульс следует до 60 % нагрузке на сердце, а превышать его до 80–90 %, при такой последовательности сердце будет получать оптимальную нагрузку, что ведёт к безопасной работе сердечной сосудистой системы.

Вот как выглядит эта формула: $220-(\text{возраст})=\dots$ и умножить $0,6$ (60 %) = цифра при которой следует начинать подход.

$220-(\text{возраст})= \dots$ и умножить на $0,8$ (80 %) = цифра пульса до которого следует выполнять подход. Многие пренебрегают, данной схемой восстановления, что является не совсем корректным выбором к состоянию здоровья, поэтому, банально просто дают себе время на отдых до 2 мин.

Тренировка на уменьшения общего объема тела (Жиро-сжигание)

Как бы ни парадоксально звучало, но тренировка на похудения является самой простой с точки зрения методики, но самой внимательной и четкой к диете. Питание в этом методе несёт 70 % нашего успеха, 20 % сама тренировка и 10 % то, как мы восстанавливаемся. В самой диете следует ограничивать себя в калорийности ингредиентов и суточного потребления калорий, т. е. создать дефицит в потреблении. Поэтому, чтобы внимательно подойти к вопросу снижения веса следует обратиться к врачу диетологу. Именно врач, даст четкие рекомендации по питанию и его потребления в сутки. Отсюда шансы на успех достигнуть вашей заветной цифры возрастают вдвое.

Что касается самой тренировки, то процесс, при котором достигается цель может проходить при низкой интенсивности, т. е. 60 % нагрузки при воздействии на организм. Если нагрузка превышает этот процент, то организм будет развивать способность выносливости, что конечно не плохо для общего жизненного тонуса.

Поэтому тренировки на выносливость имеет положительную дугу корреляции с процессом жиро-сжигания.

Как мы уже выяснили, тренировка для снижения объём-

мов проходит **при низкой интенсивности, и умеренной нагрузке** длительностью от 3- 30 мин самой работы с отягощением или просто активной деятельности. Во время такой тренировки работает система энергообеспечения: **окислительная (аэробная)**

3. **«Окислительная»** – это самая сложная и медленная, но зато и самая экономичная из всех систем в физиологическом процессе организма. Именно окислительная система, включается до максимальной мощности при работе от 1–5 минут тренировки.

Обычно в тренажерном зале используют «круговую» тренировку, сам план тренировки выполняется несколькими правильно подобранными упражнениями в ряд, без отдыха на восстановления. На начальном этапе следует начинать конечно с малого, контролируя ЧСС. Например, во время двух упражнений выполняемых с умеренной нагрузкой нужно измерить пульс. Ваша цифра должна составлять от **60–80 %** по формуле, в зависимости от цели и подготовленности организма к нагрузке.

Что касается времени самой тренировки, она может состоять от **40–60 мин**, не следует забывать об иммунной системе, которая была описана ранее, так как воздействие на организм будет считаться стрессовым даже при низкой интенсивности.

Подводя итоги, хочу сказать, что при правильном подхо-

де к тренировочному процессу, нужно обращать внимания на все аспекты. Начиная от упражнений, техника которых должна быть максимально правильным с точки зрения биомеханики, заканчивая методическими указаниями, в зависимости от вашей цели. Тем самым, Вы обезопасите своё здоровье и продлите пребывание в спорте!

Главным секретом у спортсменов является регулярность, а не то, как много они жмут или, как хорошо выглядят. Дело в том, что каждый спортсмен выстраивает себе дисциплину, в жизненном приоритете которого, является тренировка. Что и является главной инвестицией в себя, своего здоровья, своей молодости и своего долголетия.

Если задать себе вопрос, что самое главное в жизни? Обычно многие, отвечают: – **Здоровье своё и своих близких!** Именно поэтому и желают при каждом торжестве эти слова. Чего и желаю всем вам я, **Большого и крепкого здоровья!** До новых встреч, друзья!

Мастер- тренер тренажерного зала Wellness- park, Хозяин Денис.

Хозяйкин Денис: об авторе

Хозяйкин Денис, родился 12 декабря 1989 года. Чемпион Ростовской области по футболу «Универсиада» 2010 года. Имеет два высших образования, окончил Южно-Российский гос. Университет экономики и сервиса (ЮРГУЭС), технологического факультета и Южный федеральный университет (ЮФУ) факультет «Физическая культура и спорт» города Ростова-на-Дону. Является дипломированным и сертифицированным специалистом в области спорта и фитнеса. Прошёл курсы повышения квалификации в Российском гос. Университете физической культуры (РГУФК) «Персональный тренер тренажерного зала» г. Москва.

С 2013 года работает персональным тренером по нескольким направлениям: похудение, набор мышечной массы, увеличение силовых способностей, общая физическая подготовка, физическая подготовка спортсмена, восстановительные тренировки после травм колена и позвоночника. В настоящий момент работает в фитнес- клубе “Wellness- park” мастер-тренер тренажерного зала, город Москва.