

Это может каждый!

**Силовые
упражнения**

для

МУЖЧИН

и

ЖЕНЩИН



**УНИКАЛЬНЫХ
40
УПРАЖНЕНИЙ**

40 уникальных упражнений

Юрий Медведько

**Силовые упражнения
для мужчин и женщин**

«Издательство АСТ»

2009

Медведько Ю. М.

Силовые упражнения для мужчин и женщин /
Ю. М. Медведько — «Издательство АСТ», 2009 — (40
уникальных упражнений)

Силовой тренинг помогает убрать жировые складки на теле, укрепить мышцы и кости, улучшить работу желудочно-кишечного тракта, снизить давление, убрать боли в спине и суставах. Вопреки расхожему мнению, силовой тренинг полезен как мужчинам, так и женщинам.

© Медведько Ю. М., 2009

© Издательство АСТ, 2009

Содержание

Силовой тренинг – это здоровье	5
Силовой тренинг для женщин	7
О возрасте	9
О здоровье	11
Как устроены мышцы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юрий Михайлович Медведько

Силовые упражнения для мужчин и женщин

Силовой тренинг – это здоровье

Наблюдая за атлетами, которые занимаются силовым тренингом, ученые пришли к выводу, что он оказывает самое благоприятное влияние на наше здоровье. Итак, что нам дает силовой тренинг?

1. Увеличение мышечной массы и улучшение основного обмена веществ.

Взрослые люди, не утруждающие себя никакими силовыми нагрузками, теряют от 2,3 до 3,2 кг мышечной массы каждые 10 лет. А поскольку мышечная ткань является высокоактивной, то потеря мышечной массы сопровождается снижением уровня метаболизма.

Исследования показывают, что базовая силовая программа силовых упражнений может увеличить мышечную массу на 1,3 кг всего за 8-недельный период тренировок. Это типичный результат для мужчин и женщин, которые выполняли силовые упражнения в течение 20–40 минут 3 раза в неделю.

Прибавка 1,3 кг мышечной массы увеличивает уровень нашего основного обмена веществ на 7 %, а наше дневное потребление калорий – на 15 %.

2. Уменьшение жировой ткани. Выполнение силовых упражнений вызывает потерю 1,8 кг жира после 3 месяцев силовых тренировок, хотя человек потребляет на 15 % больше калорий в день. Таким образом, базовая силовая программа обеспечивает, по меньшей мере, увеличение мышечной массы на 1,3 кг, снижение массы жировой ткани на 1,8 кг и потребление на 15 % больше ккал в день за 3 месяца. И это при трех 20– или 40-минутных тренировках в неделю.

3. Укрепление костей. Эффекты силовых тренировок сходны для мышечной и костной ткани, то есть увеличивается как синтез мышечных белков, так и синтез белков костей и их минерализация.

4. Ускорение метаболизма глюкозы. После 4 месяцев силового тренинга происходит ускорение метаболизма глюкозы на 23 %, что является профилактикой развития сахарного диабета.

5. Улучшение перистальтики кишечника. После 3 месяцев силовых тренировок скорость прохождения пищи по ЖКТ увеличивается на 56 %.

6. Снижение артериального давления. Комбинирование силовых и аэробных упражнений – еще более эффективное средство снижения артериального давления. По некоторым данным, после 2 месяцев комбинированных тренировок уровень систолического давления снижается на 5 мм рт. ст., диастолического – на 3 мм рт. ст.

7. Уменьшение болей в пояснице. Правильный силовой тренинг укрепляет мышцы низа спины и снижает риск травмы поясницы. Специальные исследования показали значительное снижение боли в пояснице у пациентов после 10 недель силовых упражнений для мышц поясничного отдела позвоночника.

8. Уменьшение болей в суставах. Разумные силовые тренировки облегчают боль при остеоартрите и ревматоидном артрите.

Вот лишь некоторые причины, чтобы заняться регулярными силовыми тренировками. На самом простом уровне важно понять, что силовой тренинг поможет нам чувствовать себя лучше, лучше функционировать различным системам нашего организма и лучше выглядеть.

Силовой тренинг – это эффективное средство увеличения наших физических возможностей, улучшения спортивной формы, это сокращение риска травм и повреждений. Кроме того, регулярные силовые тренировки заставляют человека преодолевать собственную лень, пассивность; все это укрепляет волю и стабилизирует психику.

Силовой тренинг для женщин

Арсенал современного фитнеса включает три базовые составляющие, не отделимые друг от друга:

- аэробную тренировку;
- силовую тренировку;
- рациональное питание.

Женщины из этого списка выбирают, как правило, только аэробику и, пожалуй, рациональное питание, совершенно забывая о силовых тренировках. В России они считаются «мужскими», хотя в Соединенных Штатах, например, силовые упражнения для женщин давно уже норма. Давайте пересмотрим некоторые мифы о силовом тренинге для женщин.

Миф 1. Из-за силовых упражнений женщины становятся коренастыми и мускулистыми.

Это не соответствует действительности. Потенциал мужчин генетически таков, что они могут нарастить мышечную массу в десятки раз быстрее и больше, чем женщины. Определяется это уровнем гормона тестостерона, которого у женщин намного меньше. С наступлением полового созревания (11–15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девушек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания силовые показатели у мальчиков и девочек практически не различаются. А показатели мышечной силы у женщин, не занимающихся спортом, на 30–40 % меньше, чем у «неспортивных» мужчин.

Силовые упражнения помогают женщинам стать стройнее, поскольку сжигают жировую массу и намного меньше, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

Как показывает практика, женщины (даже спортсменки) никогда не бывают слишком мускулистыми. Если вам кажется, что у вас та или иная часть тела «накачана», потому что она большая, но твердая – значит, на самом деле на ней слишком много плотного жира. После 20–25 лет женщина, не занимающаяся каким-либо интенсивным видом спорта, теряет в среднем за год 200–300 граммов мышечной массы, которая заменяется жировой. К пятидесяти годам эта цифра удваивается. Если ваши мышцы не работают активно, они атрофируются. Это выражается в уменьшении ежедневного сжигания до 400 калорий, что приводит к увеличению веса. Замедлить этот процесс можно только с помощью силовых упражнений.

Миф 2. Для наращивания мышц нужно делать мало повторений с большими весами, а для похудения – много, но с легкими весами.

В этом утверждении верна только первая часть. Тренируясь с большими весами, вы увеличиваете мышечную силу, сжигаете жир и наращиваете мышечную массу. Мышцы просто не задействуются, а значит, не сжигаются жиры.

Вообще же, если в первую очередь вы хотите сбросить вес, силовую тренировку желательно дополнить аэробной, поскольку главная цель силового тренинга – развить мышечную систему.

Внимание! Базовые силовые упражнения выполняются в «облегченном» режиме – максимальные веса недопустимы!

У силовых упражнений для женщин есть своя специфика. Суть женского тренинга – в коррекции фигуры. Отдается предпочтение простейшим силовым тренировкам – упражнения с собственным весом (подтягивание на перекладине, отжимание на брусе, подъем туловища или ног и т. п.), упражнения на силовых тренажерах и упражнения с гантелями (вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой или песком). К базовым

вым силовым упражнениям представительницы прекрасного пола могут обращаться сугубо индивидуально. Например, приседания со штангой являются отличной тренировкой ягодичных мышц; соответственно, дамы, желающие усовершенствовать эту немаловажную часть тела, в свою программу тренировок должны включать приседания со штангой. Жим лежа – основное упражнение для тренировки грудных мышц. Следовательно, если вас не устраивает форма вашей груди, вам не нужно забывать об этом упражнении, и т. д.

Миф 3. *Требуется много времени, чтобы достичь каких-либо видимых результатов.*

Как известно, силовые упражнения «меняют жир на мышцы». А поскольку мышцы тяжелее жира, то ваш вес едва ли в скором времени станет меньше. Однако вы заметите результаты в виде уменьшения объемов и повышения мышечного тонуса уже после второй или третьей тренировки. Добавим, что женщинам достаточно 2–3 получасовых силовых тренировок в неделю.

О возрасте

С какого возраста можно приступать к силовому тренингу?

Заниматься силовыми тренировками могут как подростки, так и люди преклонного возраста. Все зависит от физических данных, степени подготовленности и состояния здоровья.

Внимание! Молодые люди до 16 лет не должны выполнять такие упражнения, как приседания со штангой на спине, становые тяги штанги и жимы штанги большого веса над головой.

Организм в этом возрасте активно растет, развивается, и большие физические нагрузки будут для него непосильной ношей. Кости и мышечная масса еще недостаточно сформированы, сердце работает с более интенсивной нагрузкой, «скачет» гормональный фон и т. д. Поэтому упражнения с отягощениями принесут больше вреда, чем пользы.

Максимальный эффект дают тренировки на исходе полового созревания (в 16–20 лет). Физические нагрузки в этом возрасте формируют не только мускулатуру, но и скелет. Шире становятся грудная клетка и плечи, толще кости, прочнее суставы и связки.

Если вы относитесь к возрастной группе 35–45 лет и никогда не тренировались с отягощениями, то должны настроить себя на трудную борьбу. Чем позже человек берется за штангу, тем проблематичнее овладеть хорошей техникой и нарастить приличную мышечную массу. Но тут речь идет только о серьезности ваших намерений. В схватке с «железом» ваш характер проявится в полной мере. Если вы решили, что вам это действительно нужно, впрягитесь и «тяните». Если нет, то вы зря потратили деньги и время на эту книгу.

Более подробно стоит остановиться на силовом тренинге для людей пожилого возраста.

По мере того как мы стареем, наши мышцы значительно уменьшаются в размерах, и мы становимся слабее. Это уменьшение мышц, известное как старческая саркопения, сильнее затрагивает четырехглавые и икроножные мышцы. Проведенные исследования показали, что люди старше семидесяти лет на 50 % слабее тех, кому 20–30 лет. Эта возрастная слабость представляет собой серьезную проблему, так как она ограничивает способность людей заниматься своими повседневными делами.

В последние годы было проведено множество научных изысканий, посвященных исследованию эффективности силовых упражнений для предотвращения старческой слабости мышц. В частности, в Манчестерском университете был проведен ряд исследований, чтобы определить у пожилых людей адаптацию мышц, нервов и сухожилий к силовым упражнениям. Пожилым людям в возрасте 65–89 лет были предложены программы на укрепление силы продолжительностью от 3 месяцев до 1 года. После их выполнения у таких людей наблюдалось значительное укрепление различных мышц тела.

Программы включали в себя упражнения для нижней части тела (жим ногами и упражнения для голеней) и верхней части тела (жим от груди и «гребля сидя»). Результаты магнитно-резонансной томографии показали, что у пожилых людей величина мышц после выполнения программы силового тренинга увеличилась на 12–15 %. Получается, что возрастная мышечная атрофия в определенной степени является обратимой при занятиях физическими упражнениями.

В течение первых недель тренировок как у пожилых людей, так и у малотренированных лиц всех возрастов отмечалось и быстрое увеличение силы.

Кроме того, последние исследования доказали, что упражнения на укрепление силы, выполняемые в том числе и пожилыми людьми, благотворно сказываются не только на мышцах, но и на сухожилиях.

Сухожилия являются биологическими структурами, связывающими мышцы с костной тканью и обеспечивающими передачу мускульных усилий на скелет, что и позволяет нам двигаться. То, что сухожилия у пожилых людей способны адаптироваться к упражнениям на укрепление силы, для многих оказалось открытием. Действительно, после выполнения упражнений сухожилия становятся крепче и в них наблюдаются изменения, которые помогают снизить вероятность их растяжения.

Таким образом, силовые упражнения полезны и в пожилом возрасте. Однако при этом важно подчеркнуть, что интенсивность нагрузок при выполнении упражнений должна быть относительно высокой.

О здоровье

Итак, «железу» все возрасты покорны. Звучит весьма оптимистично. Но тут следует сделать поправку на состояние здоровья.

Редко кто в шестидесятилетнем возрасте может похвастаться отсутствием какого-нибудь хронического заболевания, а обычно таких заболеваний целый букет.

К сожалению, у интенсивного силового тренинга есть жесткие ограничения по здоровью.

Вот приблизительный перечень заболеваний, при которых *следует воздержаться от поднятия тяжестей*:

- ✓ Травмы головного и спинного мозга и их последствия.
- ✓ Врожденные и приобретенные пороки сердца.
- ✓ Гипертоническая болезнь, симптоматические гипертензии.
- ✓ Ишемическая болезнь сердца.
- ✓ Бронхиальная астма.
- ✓ Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.
- ✓ Хронические заболевания печени.
- ✓ Хронические заболевания почек.
- ✓ Заболевания суставов.
- ✓ Болезни крови и кроветворных органов.
- ✓ Заболевания зрительного нерва.
- ✓ Атрофия зрительного нерва.
- ✓ Выраженная врожденная и приобретенная (в том числе травматическая) катаракта.

Внимание! Перед тем как браться за штангу, следует проконсультироваться у спортивного врача и пройти соответствующее обследование.

Как устроены мышцы

Очень важно представлять себе более или менее ясно, что такое мышцы, как они устроены и за счет чего растут. Осмысленное выполнение упражнения делает его более эффективным, это уже давно доказали ученые. Зная, что происходит с вашими мышцами, когда вы выполняете, например, жим лежа, вы повышаете эффективность этого упражнения в несколько раз!

Прежде всего нужно разобраться в том, что же такое мышцы и как они устроены. В дебри анатомии мы лезть не будем, это ни к чему. Поговорим лишь о том, что действительно важно знать для эффективной тренировки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.