

Денис СЕМЕНИХИН

ФИТНЕС

ГИД ПО ЖИЗНИ 

УДК 615.8
ББК 51.204.0
С30

Дизайн, пре-пресс: Ольга Жиган,
Валерий Малинин.

Фотографии: Виктория Юшкевич,
Александр Мальгаждаров,
Светлана Чудинова,
Олег Граждан,
Никита Никитин.

С30

Семенихин, Денис.

Фитнес. Гид по жизни. New / Денис Семенихин. — Москва:
Издательство АСТ, 2016. — 288 с.: ил. — (Звезда YouTube).

ISBN 978-5-17-095389-9.

Книга Дениса Семенихина «Фитнес. Гид по жизни. New» — это свод основных правил построения и поддержания идеальной физической формы. Всё, что нужно знать об упражнениях, питании, мотивации и изменении своих жизненных привычек, содержится в этой книге.

Книга для широкого круга читателей любого уровня подготовленности.

**УДК 615.8
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-17-095389-9.

© Семенихин Д., 2016

Денис СЕМЕНИХИН

ФИТНЕС

ГИД ПО ЖИЗНИ 



Издательство АСТ
Москва



Фото: А. Мальгаждаров

содержание

предисловие	6
фитнес в моей жизни	8
постановка целей	34
Измерения	36
Вес тела	36
Процентный состав тела	36
Темпы снижения веса	37
Схема снижения веса	40
Увеличение мышечной массы	40
питание	42
Компоненты пищи	44
Белки	44
Углеводы	45
Жиры	47
Вода	48
Гидратация во время тренировок	49
Минералы и витамины	51
Обмен веществ	52
Что влияет на обмен веществ	52
Влияние тренировок на обмен веществ	53
Влияние питания на обмен веществ	54
Энергетическое равновесие	56
Расчёт энергетических потребностей организма	58
Как оптимально сочетать тренировки с питанием	59
Снижение и набор веса	60
Дальнейшие шаги	61
Отдельные советы по питанию	63
Правильные привычки организма	64
Пищевые добавки	64
тренировки	66
Сколько времени нужно уделять тренировкам	68
Заниматься дома или в фитнес-клубе	70
Различия между тренировками мужчин и женщин	71
Тренажёры или свободные веса	72
Важнейшие принципы: прогрессия и вариация	74
Круговая тренировка	75
Как часто нужно менять программу тренировок	75
Дыхание	76
Кардиотренировки	76
Кардиомониторы	77
Зоны пульса	78
Построение кардиотренировки	79

содержание

мои упражнения	82
Плечи	84
Грудные мышцы	88
Мышцы спины	100
Мышцы ног	108
Мышцы рук	116
Мышцы пресса	130
Дополнительные упражнения — функциональные	134
упражнения для женщин	140
Ноги	142
Спина	156
Грудь	168
Плечи	180
Трицепсы	192
Бицепсы	200
Пресс	206
программы тренировок для женщин	216
TOTAL BEGINNER	218
BASIC ALL-AROUND	219
DEFINITION	220
HIGH INTENSITY (superset)	221
LOWER BODY FAT BURNER	222
MUSCULAR UPPER BODY	223
CORE MUSCLES	224
мои программы	226
Регулярная тренировка на проработку I (кроме рук)	228
Регулярная тренировка на проработку II (кроме ног)	229
Регулярная тренировка на проработку III (акцент на руки и плечи)	230
Тренировка на поддержание/увеличение мышечной массы	231
Тренировка на улице	232
рецепты не просто вкусных, но и полезных блюд	234
послесловие	282
приложения	284
Питательная ценность продуктов	284
8 заповедей фитнеса	





С о времени выхода моей первой книги «Фитнес — это легко!» прошло 12 лет. За это время я получил от читателей огромное количество комментариев и пожеланий относительно того, что в первой книге понравилось и чего не хватило.

Да и у меня за это время в чём-то изменилось восприятие тренировок. Я очень много путешествовал, был значительно меньше привязан к конкретному месту. Мои тренировки и само отношение в занятиях стали более разнообразными и прикладными.

В результате я понял, что к теме нужно вернуться и значительно расширить её. Во-первых, мне хотелось рассказать о многом, чего я не коснулся в первой книге. Во-вторых, несколько глав из первой книги я решил переработать и дополнить.

предисловие

В-третьих, я понял, что тему питания нужно осветить в максимально практическом ключе, и в этой книге вы увидите 30 рецептов вкусных блюд, где уже посчитаны все питательные элементы и калорийность. С их помощью вы сможете легко регулировать количество белков, углеводов и жиров в рационе, при этом питаясь реально вкусно.

Также в этой книге я даю в общей сложности 12 новых программ тренировок. Эти программы состоят только из упражнений, вообще не требующих применения тренажёров. Я показал все упражнения, которые использую сам в своих тренировках в данный момент, с комментариями о том, почему я выбираю именно эти упражнения, и каким целям они служат.

Специально для женщин был разработан раздел, где используется тот же принцип. Показаны упражнения, для выполнения которых не нужны тренажёры, а нужны только две гантели, мяч и скамья. Именно из этих упражнений составлены программы тренировок, позволяющие добиться различных целей.

Книга «Фитнес. Гид по жизни» не является продолжением первой книги. Эта книга более полный и расширенный вариант с добавленными новыми разделами и с несколько иным подходом к тренировкам, позволяющим вам быть менее зависимыми от внешних условий. Иными словами, не столь важно, читали вы первую книгу или нет, в этой книге вам дано всё, чтобы полностью создать для себя представление о том, как правильно тренироваться, как мотивировать себя, как правильно ставить цели, как правильно питаться и понимать, почему организм работает и «думает» именно так.

По-прежнему все абсолютно уверены, что решение вести «активный образ жизни» или заниматься фитнесом означает полный пересмотр всех своих привычек и ритма жизни. А для любого человека — это автоматически *стресс*. Что, в свою очередь, подсознательно значит — *избегать всеми возможными способами*.

Если вы недовольны своей физической формой, то наверняка смотрите на тренированных и спортивных людей, например, на телеэкранах или в фильмах, как на некий продукт совершенно иных условий жизни или совершенно особой генетики. Более того, *всегда* предполагается, что такие люди большую часть свободного времени проводят в спортзалах.

Поверьте мне, я это слышу всю свою сознательную жизнь и в свой адрес, и клянусь вам, что это полнейшее заблуждение! Ничто не отличает «этих людей» от вас, кроме нескольких простых привычек, которые не так трудно внести в свою жизнь по собственному выбору.

фитнес в моей жизни



Современное общество по-прежнему живёт парадоксами. Один из них: при такой активной пропаганде «здорового образа жизни» — столь невероятное количество не очень здоровых людей вокруг. Я имею в виду тех, кто и выглядит не очень здорово, и чувствует себя не очень здорово. Я говорю о людях, растерявших по дороге жизненные силы и блеск в глазах, ссутулившихся и располневших, часто апатичных и безразличных к картине собственной жизни.

Но я, конечно, ни в коем случае не собираюсь критиковать их за внешний вид и такую жизненную позицию. Ну конечно, это же невежливо. Да и к тому же, мало ли у кого какие причины. Да?

Было бы *ДА*, если бы в разных странах я не видел людей, уплетающих гамбургеры за обе щеки, и не видел растущие как грибы повсюду точки фаст-фуда с постоянными очередями...

Было бы *ДА*, если бы в вечернее время в любом крупном городе на нашей планете все места с вкусной кухней не были забиты до предела.

Было бы *ДА*, если бы я не знал, насколько многие из нас любят вкусно и обильно поужинать в семейном кругу или с близкими людьми после очередного тяжёлого и нервного дня...

А ведь при этом все говорят себе: «Эх, как бы хотелось привести себя в форму, вернуться к весу, который был... ну, в студенческие годы... выглядеть так-то и так-то... Я знаю, что вы часто говорите себе — ну, всё, пора *заняться собой*, как же вырос живот, мышцы обмякли, кожа обвисла, тяжело подниматься по лестнице и т.д. И мне интересно, как давно вы ведёте подобный диалог с собой? Последний год? Или два? Или пять?

И хочется понять, что постоянно останавливает вас, *что* мешает вам?

Ответ найти не просто. Поначалу я наивно думал, что всё это происходит потому, что спорт-клубов маловато и далеко до них ехать, да и стоят дорого. Действительно, в нашей стране пока плохо развита сеть доступных по цене спорт-клубов или фитнес-центров, и не каждый может себе позволить заниматься в оборудованном зале. Но на самом деле причина-то не в этом.

Причина по большому счёту одна: опасение, причём подсознательное и иллюзорное, что придётся сделать жизнь неудобной и некомфортной. Ощущение, что придётся изменить многие привычки, а на это нет ни эмоциональных сил, ни времени.

Но кто сказал, что взявшись за всё это, нужно перестать быть нормальными людьми? Нам ведь всегда хочется что-нибудь нарушить. Нарушайте спокойно.

Я всю свою сознательную жизнь живу «в тренировках», и за это время понял наверняка, что некоторые вещи поддаются естественному изменению, а какие-то навсегда остаются в человеческой природе. Это касается каждого из нас. И это ни в коей мере не мешает достигать отличной формы и держать её, оставаясь человеком, который не живёт постоянно с «напряжённой силой воли», а живёт ради удовольствия.

Собственно об этом я и собираюсь рассказать дальше. Но для начала давайте разберёмся в некоторых основных фактах о нас, людях.

Существует множество философских учений и систем знания, как древних, так и более современных. Они различны с точки зрения предлагаемых методов и путей развития человека. Но в своих основах они схожи между собой, так как эти основы очевидны.

Мышление. Очевидной является способность человека думать, анализировать, накапливать знания и опыт, систематизировать всё это, создавая понятия, выводя законы, постепенно создавая области и сферы научного, теоретического и практического знания. Самое интересное, что нам, людям, сложно существовать *без этого*. То есть без *мышления*. Постоянно нужен интеллектуальный вызов, постоянно нужна задача.

Эмоции. Столь же бесспорной является способность человека эмоционально чувствовать, необъяснимым образом остро воспринимать окружающий мир, чувствуя счастье, радость, сочувствие, разочарование и бесконечное количество других красочных эмоций. В этой сфере человек издревле старался разобраться, по сей день безрезультатно. Об этом можно спорить, но все согласятся с тем, что *душа* постоянно требует раздражителей. То есть, как принято говорить, «душа обязана трудиться», и даже более того — душа постоянно требует нагрузки, желая ощущать больше, чувствовать острее, воспринимать ярче...

Физическое тело. Очевидным также является наличие у человека физического тела, существующего по неким законам. Попытками определить эти законы человек занимался в течение всей истории своего существования. Как ни странно, и в этой области мы продвинулись лишь немного. По-прежнему не побеждены многочисленные болезни и недуги, от которых страдает всё человечество, от младенцев до стариков.

В сфере физического тела также давно была замечена некая двойственность. Эта двойственность нашла отражение как в медицине, так и в древних системах философского знания.

Одна сторона: огромное количество физических процессов в человеческом теле протекает без нашего осознания, то есть мы рождены с этими, если так можно выразиться, способностями. Это и сердцебиение, и дыхание, и процессы регенерации тканей, заживление ран, восстановление травмированных тканей, сон, многочисленные процессы внутренней регуляции и адаптации организма...

Другая сторона: бесконечное количество физических действий, которые мы осваиваем в течение жизни, без которых не смогли бы выжить в этом мире. Начиная хотя бы с умения ходить. А также миллионы других сложнейших действий, которые «записываются» в системах нашего тела.

Первая сторона — инстинктивная — остаётся в значительной степени непознанной, удивительной и непостижимой. Вторая сторона — физические действия — познана в значительной степени и, что самое важное, мощно воздействует на первую.

Наше физическое тело нуждается и хочет нагрузки не меньше, чем наша душа и наш разум. А в силу того, что именно тело является носителем в буквальном смысле слова способности думать и чувствовать и является условием самой жизни в этом мире, то именно *сохранность* физического тела и *потребность* уберечь его от лишнего износа и были постоянными стремлениями человека во все времена.

И эти стремления увенчались успехом!

Мы, как человечество, по крайней мере жители больших городов, наконец-то достигли *такого* уровня физического комфорта, что можем уже почти не двигаться!

Представляете, если бы цивилизованное человечество столь же активно и так долго стремилось, например, *не думать совсем*. А всё мышление, любое мышление, досталось бы внешним устройствам. Или столь же долго стремились не чувствовать ничего совсем...

ФИТНЕС В МОЕЙ ЖИЗНИ

Вот в таком плачевно-пассивном состоянии оказалось физическое тело человечества. Совершенно неудивительно, что лишь в последние 100 лет стали появляться на планете специальные места для «искусственного стимулирования физического тела». Эти «места» постепенно доросли до современных фитнес-клубов широкого пользования.

В одном голливудском фантастическом фильме есть эпизод: человек переносится из прошлого (где-то лет 200 назад) в наши дни и вдруг видит бегущую в парке семейную пару. Он спрашивает от кого убегают или за кем гонятся эти люди. А ему отвечают: «...нет, это они бегут для удовольствия!» В ответ на это гость из прошлого начинает истерически смеяться...

Действительно, когда жизнь людей была физически тяжела, невероятной бы показалась даже сама идея подвергнуть тело нагрузке без необходимости. Человек *всегда* стремился к уменьшению физической нагрузки.

И постепенно мы оказались в забавном положении, так как поняли, что существующее таким образом тело становится совершенно непригодным для нормальной, интересной, а главное, *приятной* жизни. Малоактивное тело лишено жизненной энергии, оно, как потухший костёр, — негде взять энергию для неожиданного рывка к приключениям или даже к преодолению неизбежных стрессовых ситуаций. Мы ведь всем своим существом находимся в энергетической зависимости у собственного тела.

Стоит телу заболеть, и всему нашему хвалёному «позитивному мышлению» приходит конец. Стоит просто не выспаться — и мы уже не способны радоваться жизни.

Так что же всё-таки пугает в физической нагрузке, в тренировках? Может быть, дело в тех самых специальных местах, в этих самых фитнес-центрах? Может быть, это они отталкивают вас?

Или вы просто не знаете, что и как нужно там делать и не верите, что вам кто-то искренне готов помочь?

Или дело всё в том же древнейшем стремлении к минимизации износа собственного тела, то есть к постоянному покою?

Так много преград, но все они — полная ерунда!

Не нужно вам *«начинать новую жизнь»*, как все призывают, в том числе и я, в своей первой книге. Само это понятие *«новая жизнь»* уже психологически напрягает и вызывает усталость. А вы ещё даже не успели ничего совершить.

Начните с простого.

Обратите внимание на то, что делают все животные и все без исключения дети, когда просыпаются. Они потягиваются. С возрастом мы не меняемся в этом смысле, нам тоже хочется. Не может не хотеться.

Я говорю о простейших движениях. Чем более естественных для тела, тем лучше. И делать их можно и нужно не только после пробуждения, но и после любого долгого бездействия, даже 20–30-минутного. Я свои движения почувствовал и нашёл сам. Их всего-то 5–6 для правой и левой сторон. Занимают они вместе минуты 1,5–2, и делать их я могу везде — около машины, когда заправляюсь или прогреваю, в самолёте, в поезде, в любой ситуации ожидания, да и просто, если вдруг захотелось. Я это делаю как минимум раз пять за день. Особенно после долгого сидения в одном положении. Попробуйте тоже! Это самый простой первый шаг.

Чем вам не начало? Настроение после этих двух минут *всегда* лучше! Никакой дисциплины не требуется. Чистое удовольствие! Делайте когда угодно. Начать можете хоть сейчас!

Fitness в переводе с английского буквально означает «соответствие». То есть насколько наше тело способно отвечать тем ожиданиям, которые мы на него возлагаем. И тем задачам, которые перед нами ставит жизнь. Фитнес — не просто спорт и физические упражнения. Не только красивые мышцы, правильные пропорции или небольшое количество подкожного жира. И даже не столько физическая сила или выносливость, гибкость или координация, а именно способность этих качеств служить нам в тех ситуациях, когда это действительно необходимо.

Я никогда не паркуюсь рядом с домом или офисом, даже если есть места. Мне приятнее пройтись лишний раз минут пять. Для полноценных занятий спортом люблю выезжать за город, природа — самое лучшее место для отдыха! Иногда всего лишь 10-минутная пробежка, несколько растягивающих упражнений и уже настроение другое, организм заряжен энергией.

Мне удалось найти баланс, который позволяет вести активный образ жизни, заниматься делами и поддерживать своё тело в хорошей форме. Один из простых способов добиться результатов — умение ставить цели, но не абстрактные цели, а конкретные, выполнимые. Так проще их достичь. Но всегда нужно помнить самое важное правило в фитнесе — регулярность!

Фитнес в моей жизни

Мой путь в «организованном тренировочном процессе» начался с того, что я пришёл в профессиональную горнолыжную секцию. Ну конечно, пришёл не сам, родители привели. Так сказать по стопам старшего двоюродного брата, который стал МС (мастером спорта) по горным лыжам уже в 15 лет.

Мне тогда было 9 лет, откровенно поздно для начала занятий горными лыжами. Те, кто подавал надежды, начинали заниматься лет с шести. Секция находилась на Воробьёвых Горах. Первое впечатление: меня совершенно поразили скорости и эти нереальные торможения прямо в метре от железной сетки-ограждения у подножья горы. Я и представить не мог, что уже через год-два буду гонять так же.

Я по натуре соревновательный человек. Но в горных лыжах соревнования — довольно своеобразный процесс: спуск по трассе в борьбе за наилучшее время. При этом скорость и время на трассе зависят от точности твоих движений и траектории прохождения поворотов. Мне нравились сами тренировки и само катание, но не соревнования. Не хватало, наверное, ощущения противоборства. При большом количестве участников разных возрастов и уровней на чемпионатах Москвы тех лет все, естественно, с разными временами на трассе. Определение победителей в конкретном возрасте происходило позже, когда сравнивали времена участников одного года рождения. Но во время соревнований все что было — это ты один на один с необходимостью технично пройти трассу.

Но тренировки были очень серьёзными, и моя «физическая база» была заложена именно в те годы. Особенно на тренировках в межсезонье — осенью и весной. Тренировки в любую погоду, много бега, много специальных упражнений на координацию. А зимой — зачастую подъёмы пешком вдоль трассы с лыжами на плече и ботинками на ногах. Постоянно, что называется «на воздухе», поэтому и не простужался я с 9 до 15 лет ни разу, даже насморка не было.

Но исполнилось 15 лет, нужно было переключаться на учёбу, приближалось время поступления в институт. Я уже к этому времени как-то уверенно определился с направлением, прочёл всего Теодора Драйзера и понял, что хочу изучать финансы и экономику. Вместо тренировок стал посещать Школу юного экономиста при МГУ и изучать классическую политэкономия, так называемую ПЭК. Не знаю, изучают ли её сейчас в МГУ, но тогда любое экономическое образование начиналось именно с этого предмета.

Вообще времена в моей жизни стали стремительно меняться. Летом, когда мне исполнилось 15 лет, пришла «настоящая первая любовь». Понравилась мне одна девчонка из подмосковного пансионата, где я проводил с бабушкой и дедушкой все