

Михаил Лагутин

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ЭФФЕКТИВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ
**ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ
ФИГУРА**

Москва

Издательство АСТ

Издательство «Мир и Образование»

УДК 796
ББК 75.6
Л14

Издается по лицензии ООО «Издательство «Мир и Образование»

Фотографии *Валерии Завьяловой*

Упражнения демонстрируют:

мастер спорта *Юлия Бабаева* и мастер спорта *Марина Киселёва*

Лагутин, М. П.

Л14 Твоя идеальная фигура. Полное руководство по эффективным тренировкам / М. П. Лагутин. — Москва : Издательство АСТ : Издательство «Мир и Образование», 2026. — 80 с.: ил. — (Азбука здоровья. Практикум).

ISBN 978-5-17-173223-3 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-907832-29-9 (Издательство «Мир и Образование»)

В доступной для читателя форме автор раскрывает секреты эффективного выполнения физических упражнений для формирования привлекательной стройной фигуры. При составлении подборки в первую очередь учитывалась возможность самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Из книги вы также получите представление об анатомии мышц и научитесь контролировать энергозатраты в течение дня.

Эти знания позволят всем желающим повысить эффективность тренировки и достичь требуемого результата.

**УДК 796
ББК 75.6**



Справочное издание

Анықтамалық басылым

Серия «Азбука здоровья. Практикум»

Лагутин Михаил Петрович

ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА. Полное руководство по эффективным тренировкам

Редактор *Н. В. Валуева*. Корректор *Р. М. Синаюк*.

Компьютерная верстка: *А. А. Павлов*. Дизайнер обложки *А. А. Закопайко*

Подписано в печать 15.08.2025. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Формат 70x90 1/16. Усл. печ. л. 8,85. Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ».

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7.

Наш сайт: www.ast.ru. Интернет-магазин: www.book24.ru. E-mail: ask@ast.ru

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2026 г.

ООО «Издательство «Мир и Образование».

117418, Российская Федерация, г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 50, корп. 2, пом. IV, комн. 16.

Тел.: +7 (495) 742-43-54, +7 (966) 131-85-01. www.mio-books.ru. E-mail: mail@mio-books.ru

Өндіруші: «Издательство АСТ» ЖШҚ

129085, Ресей Федерациясы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-жай, 7-қабат.

Өнім өндіру қызметін жүзеге асыру мекенжайы: 123112, Ресей Федерациясы,

Мәскеу, Пресненская жағ., 6-үй, 2-құр., «Империя» іскерлік кешені, 14, 15-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында

наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ; факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026 Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген Ресей Федерациясында өндірілген

ISBN 978-5-17-173223-3 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-907832-29-9 (Издательство «Мир и Образование»)

© Лагутин М. П., 2026

© ООО «Издательство АСТ», обложка, 2026

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2026

От автора

Приветствую тебя, моя читательница! В этой книге я объединил мои самые популярные руководства по формированию идеального тела в домашних условиях. Моя цель — дать тебе все необходимые знания и инструменты, чтобы ты смогла самостоятельно, эффективно и безопасно тренироваться и добиться желаемых результатов по формированию фигуры своей, а может, и его мечты.

Я надеюсь, что эта книга станет твоим надежным помощником на пути к идеальному телу. Помни, что главное — это регулярность, правильная техника и вера в себя. Не бойся экспериментировать, адаптируй программы под себя и наслаждайся процессом, и тогда у тебя все получится!

Вперед, к переменам!

Принципы построения занятий

Одежду для занятий выбирайте произвольно: главный принцип — комфорт при выполнении упражнений и удовольствие от собственного вида в зеркале. Облегающая одежда позволит четче видеть линии вашего тела при выполнении упражнений. На начальном этапе старайтесь визуально контролировать правильность выполнения упражнений с помощью зеркала или любого другого отражающего объекта (например, стеклянные дверцы книжного шкафа). Начинайте с самых простых упражнений — помните, что упражнение эффективно только в случае его правильного выполнения.

Все упражнения лучше выполнять в удобной для вас **спортивной обуви**. Это значительно уменьшит нагрузку на суставы и повысит эффективность вашей тренировки.

Для занятий вам понадобится следующий **спортивный инвентарь**: гантели массой 3 кг и резиновый жгут.

В качестве опоры можно использовать любую устойчивую конструкцию — пуфик, табурет, журнальный столик и т. п. Главное, чтобы была уверенность в том, что опора выдержит вес вашего

тела, и чтобы была техническая возможность выполнять упражнения правильно. В крайнем случае все упражнения с опорой можно выполнять на полу.

Тренировку следует проводить не раньше чем через 2 часа после **приема пищи**. Перед тренировкой за 45–60 минут стоит выпить чашку сладкого кофе или чая. Кофе будет оказывать легкое тонизирующее воздействие, а сахар энергетически обеспечит тренировку. Помните: «жиры сгорают в пламени углеводов»! Поясню — углеводы обеспечивают вас энергией, необходимой для выполнения тренировочных упражнений, во время которых и происходит сгорание «жира».

И обязательно помните, что сначала сгорает висцеральный, или внутренний (невидимый), жир и только потом париетальный — подкожный (видимый). Поэтому приготовьтесь к тому, что видимые успехи придут не сразу, не так быстро, как вам хотелось бы... Конечно, резкая интенсификация нагрузок вкупе с жесткой диетой могут привести к более ранним результатам, но (!) тут сразу возникает масса осложнений. При резком уменьшении висцерального (внутреннего) жира может произойти опускание внутренних органов, что спровоцирует обострение хронических заболеваний, таких как гастрит, холецистит, пиелонефрит и др.

Перед тренировкой в качестве **разминки** рекомендуется сделать по 10–15 наклонов туловища вперед-назад, влево-вправо и 20–25 круговых движений, имитирующих вращение обруча.

Дыхание является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Правильное дыхание при выполнении упражнений повышает их эффективность и оптимизирует работу сердечно-сосудистой системы.

Во время выполнения силовых физических упражнений дышите свободно, главное — не задерживать дыхание, и при усилии нужно делать выдох, а в исходном положении — вдох.

Тренировки должны быть **регулярными**, 2–3 раза в неделю. Продолжительность тренировки зависит от вашего начального уровня физической подготовки, а также от физического и психоэмоционального состояния на момент тренировки. Не старай-

тесь делать длительные тренировки, это приведет к утомлению и неправильному выполнению упражнений, что снизит их эффективность. Если упражнения кажутся вам легкими, то можно уменьшить время отдыха между сериями.

Во время 45-минутной тренировки необходимо **выпивать 200–250 мл негазированной минеральной воды**. Это позволит оптимизировать обменные процессы и избежать быстрого «закисления» мышц.

Во время тренировочного процесса рекомендуется **контролировать пульс** с помощью часов с кардиомонитором. Вы просто вводите свой возраст, и монитор сам рассчитывает допустимый пульс. В случае превышения нормы звучит сигнал, и вы снижаете нагрузку.

И обязательно заканчивайте свою тренировку **упражнениями на растяжку**, это уменьшит «мышечные» боли и позволит не «сорвать» следующие тренировки. Регулярная растяжка улучшает кровоснабжение и эластичность мышц и связок, способствует увеличению диапазона движений в суставах, что позволяет предотвратить риск травм. Относиться к этим упражнениям надо не формально, а как к полноценным упражнениям, позволяющим сохранить эластичность мышц и уменьшить болевые ощущения.

Контролируем энергозатраты

В борьбе за идеальную фигуру надо стремиться к тому, чтобы количество расходуемой энергии превышало количество поступающей. Оптимизировать свое питание и физическую нагрузку необходимо таким образом, чтобы преимущественно расходовалась энергия «жировых запасов».

На первый взгляд, ничего сложного — меньше ешь и больше двигайся! Но... Есть некоторые тонкости, на которые необходимо обратить внимание.

Питание должно быть сбалансировано таким образом, чтобы **белки составляли 10–15 %** суточной энергетической ценности рациона, **жиры — 20–30 %**, а **углеводы — 55–60 %**. Режим пи-

тания лучше сделать 5-кратным и распределить прием пищи по суточной энергетической ценности следующим образом:

- завтрак — 15–25 %;
- ланч — 10–15 %;
- обед — 25–35 %;
- полдник — 10–15 %;
- ужин — 15–25 %.

Калорийность и процентное содержание жиров, белков и углеводов в продуктах питания можно узнать на их этикетках и использовать эти данные в своих расчетах. С определением и распределением энергетической ценности продуктов питания все более-менее понятно. А как же определить необходимое количество расходуемой энергии? Это тоже не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Во-первых, надо четко себе представлять, что энергетические затраты организма складываются из энергетических затрат на основной обмен и энергетических затрат на физическую работу.

Основной обмен напрямую зависит от возраста и антропометрии (рост и вес) и определяется по формуле:

$$Э_0 = 65,5 + 9,6 \times В_с + 1,8 \times Р + 4,7 \times В_з,$$

где $Э_0$ — энергия основного обмена, ккал;

$В_с$ — вес (кг); $Р$ — рост (см); $В_з$ — возраст (годы).

В качестве примера рассчитаем основной обмен 30-летней женщины ростом 170 см и весом 70 кг. Подставив все цифры в формулу, получим 1184,5 ккал.

Энергетические затраты при различном уровне физической активности рассчитываются следующим образом:

- при очень низком уровне (сидячая работа) потребление энергии увеличивается на 25–35 %;
- при низком уровне (офисная работа) потребление энергии увеличивается на 40–50 %;
- при среднем уровне (работа «на ногах» плюс 3-разовые занятия спортом) потребление энергии увеличивается на 60–70 %;
- при высоком уровне (работа с постоянной физической нагрузкой плюс ежедневные занятия спортом) потребление энергии увеличивается на 80–90 %.

Теперь, умножив показатель основного обмена на процент энергетических затрат в зависимости от интенсивности физической активности, вы получите приблизительные данные по **общему расходу энергии**.

Вернемся к нашему примеру. Если бы наша «подопечная» работала секретарем в офисе и при этом была бы равнодушна к спорту, то общий расход ее энергии был бы равен:

$$1184,5 \text{ ккал} \times 1,4 = 1658,3 \text{ ккал.}$$

А если не офис, а стройка с мастерком в руках полный рабочий день и вечером на фитнес или аэробику, то и расход энергии будет другой:

$$1184,5 \text{ ккал} \times 1,9 = 2250,55 \text{ ккал.}$$

Ну, вот теперь вы полностью вооружены знаниями по энергетическим потребностям.

Противопоказания для занятий

По сути, противопоказаний для выполнения комплекса упражнений, предложенных в этой книге, нет. Ориентироваться нужно на текущее состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Контроль за сердечно-сосудистой системой осуществляете с помощью аппарата для измерения АД и подсчета пульса.

Состояние опорно-двигательного аппарата оценивается по субъективным ощущениям. Однако при хронических заболеваниях суставов (деформирующие остеоартрозы), а также при воспалительных заболеваниях органов малого таза в период обострения занятия противопоказаны.

После первых тренировок могут появиться болезненные ощущения в «нагружаемых» мышцах. Это нормальное явление — упражнения на растяжение + теплая ванна с массажем болезненных зон позволят ускорить адаптацию мышечно-связочного аппарата к предложенной физической нагрузке.

УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ

Анатомия ягодичных мышц

Для того чтобы нагляднее представить работу ягодичных мышц, необходимо провести небольшой экскурс в их анатомию.

Ягодичные мышцы представлены большой ягодичной, средней ягодичной, малой ягодичной мышцами.

