

Алексей Гордовский

ЗДОРОВЬЕ И КРАСИВАЯ ФИГУРА ПОСЛЕ 50



Издательство АСТ
Москва

УДК 796
ББК 75.5
Б95

Гордовский, Алексей.

Г68 Здоровье и красивая фигура после 50 / А. Гордовский. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 320 с.: ил. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-117446-0.

Алексей Гордовский — автор популярного блога о здоровье на YouTube и Яндекс.Дзен, человек, который однажды просто захотел быть здоровым, сильным и красивым. В своей дебютной книге «Здоровье и красивая фигура после 50» Алексей, делясь опытом, разложит по полочкам все аспекты построения красивой фигуры после 50 лет: как наладить режим дня, как составить план тренировок, как правильно питаться и как найти стимул заняться собой, несмотря на устоявшийся график жизни.

В книге вы найдете ответы на следующие вопросы:

- Как найти мотивацию и силы заниматься спортом после 50 лет?
- Какие упражнения вам подойдут при заболеваниях и противопоказаниях?
- Каким должно быть питание, чтобы уходил жир?
- Как перестать стесняться и пойти в тренажерный зал?

УДК 796
ББК 75.5



Серия «Фитнес Рунета»

*Издание для досуга
демалысқа арналған баспа*

**Гордовский Алексей
ЗДОРОВЬЕ И КРАСИВАЯ ФИГУРА ПОСЛЕ 50**

Ответственный редактор Е. Афанасьева
Художественное оформление Е. Аленушкиной
Корректор С. Шпитонкова
Технический редактор Т. Тимошина
Компьютерная верстка А. Грених
Фотосет и дизайн обложки Д. Бобешко

Подписано в печать 16.08.19. Формат 70х90/16. Усл. печ. л. 23,4
Печать офсетная. Гарнитура Pragmatica. Бумага офсетная.
Тираж 2000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в 2019 г.

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена. Альфа»

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжаймыз : www.ast.ru • E-mail: malysh@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: 2019

Әнімін жарамдылық; мерзімі шектелмеген.

Сертификация қарастырылмаған

Издадим вашу книгу! Присылайте рукопись на litagent@ast.ru

ISBN 978-5-17-117446-0.

© Гордовский А., текст
© Shutterstock.com, иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

МОТИВАЦІЯ

ЗАПУСК БИОЛОГИЧЕСКИХ ЧАСОВ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ

Я пришел к пониманию, что человеческий организм — объект, полностью управляемый сознанием. То есть мы можем не только отдавать ему команды сидеть, лежать, бежать и прочее, но и делать более сложные вещи. Например, по собственному желанию повышать и понижать артериальное давление, температуру тела или снимать боль.

Или еще круче: излечиваться от тяжелых заболеваний.

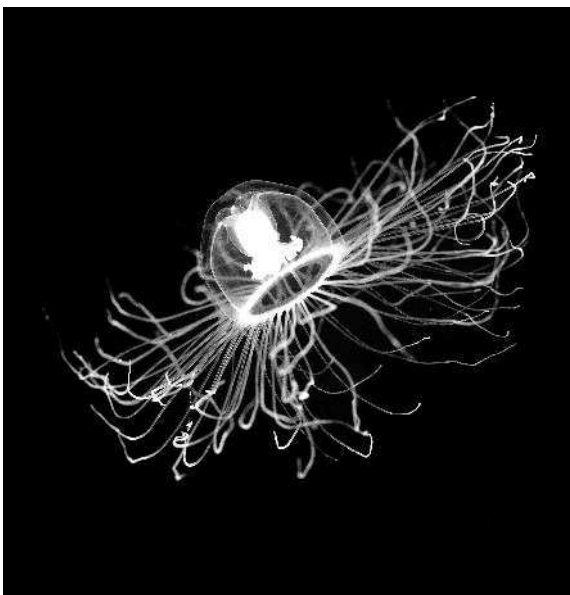
И совсем запредельно (да, я отдаю себе отчет, как безумно это звучит) — мы в состоянии поворачивать вспять биологические часы. То есть становиться моложе.

Это возможно.

Единственным бессмертным существом на Земле является медуза *Turritopsis Nutricula*. Когда она достигает зрелости, то снова превращается в молодую особь. И способна повторять цикл обновлений бесконечно.

Ее можно только убить, естественным путем эти медузы не умирают.

Но ведь она тоже состоит из живых клеток — как



и человек. То есть на базовом уровне она такая же, как мы. Однако ею, видимо, управляет другая программа.

Что-то мне подсказывает: человек в состоянии перепрограммировать сам себя.

МОТИВАЦИЯ ЗА 1 МИНУТУ

Принято считать, что за тысячелетия психика человека не изменилась. Он все так же любит и ненавидит, радуется и тоскует, испытывает страхи и жаждет признания. Ему все так же хочется избежать трудностей и получить побольше выгоды для себя.

Однако человек все-таки изменился. Сегодня, для того чтобы заставить себя добиться какой-то важной цели, нам вдруг стала необходима дополнительная мотивация.

Раньше Ломоносов вешал за плечо мешок и шел в Москву учиться, а в наши дни ему для этого, видимо, потребовалось бы проходить тренинги «Как заставить себя поднять задницу с печки».

Это, извините, идиотизм.

Какая еще мотивация к действию нужна, например, семнадцатилетнему парню, кроме той, что ему семнадцать лет и перед ним — весь мир со всеми его возможностями?

Никакой. Иди и делай.

Скажу больше — никому вообще не нужна дополнительная мотивация, если он чего-то вдруг по-настоящему захотел.

У человека 40 лишних килограммов веса. Или он, наоборот, худой как палка. Или — позарез нужна своя машина, а денег нет. Сидит

перед монитором, ищет ободряющие слова, чтобы начать худеть/качаться/зарабатывать.

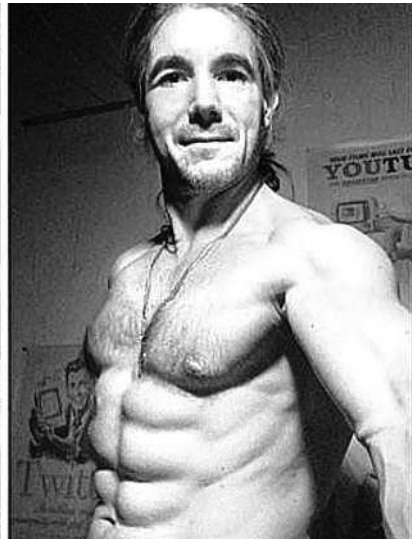
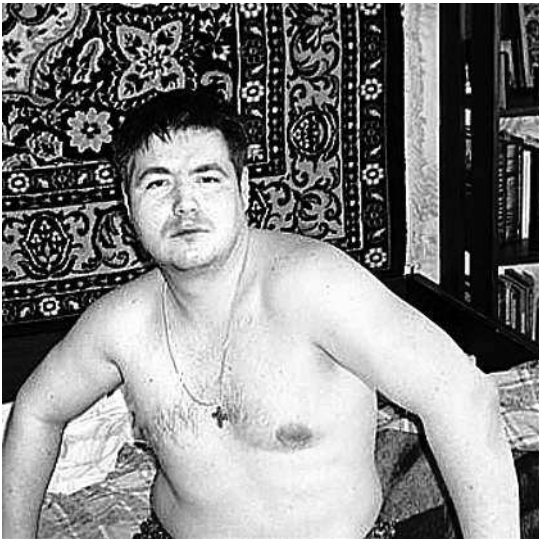
Ненормальный, что ли?

Мы что-то слишком расслабились, я смотрю.

КАК Я ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ПРЕВРАТИЛСЯ ИЗ ЖИРДЯЯ В СПОРТСМЕНА

В молодости я как только себя не разрушал — и курением, и выпивкой, и в целом разгульной жизнью. Когда в возрасте за 40 я понял, что не могу без одышки подняться на пятый этаж, мне наконец стало ясно: ситуацию надо менять.

Менять было сложно. Но можно. Утренние пробежки, гантели, всякие отжимания-приседания — через не хочу, с недельными перерывами, но вошли-таки в мою жизнь.



К тому моменту, когда я выработал собственные принципы тренировки, мой стаж занятий — нерегулярных, от случая к случаю, — был около трех лет. Я пробовал разные упражнения, сочетания силовых и аэробных нагрузок во всех, наверное, возможных вариантах. И постепенно пришел к тому, что на практике дало наибольший эффект — к собственной системе занятий и питания.

В ИТОГЕ НА ПЯТОМ ДЕСЯТКЕ ЛЕТ Я ФАКТИЧЕСКИ ПОЛУЧИЛ ДРУГОЕ ТЕЛО

Если коротко, система такова:

Питание

В идеале я стараюсь придерживаться следующих норм. В сутки на каждый килограмм веса — 2 грамма белка, 2–3 грамма углеводов и 0,5–0,8 грамма жиров.

Все это разбивается на 5 приемов пищи, и дневное меню может выглядеть, например, так:

1-й прием пищи: тарелка овсяных хлопьев, залитых кефиром, стакан кефира, пачка творога.

2-й прием пищи: чашка кофе, немного орехов.

3-й прием пищи: большое яблоко (или любой фрукт).

4-й прием пищи: тарелка гречки, 200-300 граммов куриной грудки, помидор, огурец, чай или кофе.

5-й прием пищи: полпачки или пачка творога.

В течение дня — вода без ограничений.

Еду лучше не солить.

Либо какой-то другой состав продуктов и другие сочетания, но по тому же, повторюсь, принципу: в сутки на каждый килограмм веса — 2 грамма белка, 2–3 грамма углеводов и 0,5–0,8 грамма жиров.

Тренировки

Принцип: делается только один подход на каждое упражнение. Но — на максимальное количество повторов.

Пять упражнений:

1. Подтягивания на турнике.
2. Подъемы ног к перекладине.
3. Отжимания от пола.
4. Отжимания на брусьях.
5. «Флажок».

Затем — любая кардионагрузка (бег трусцой, езда на велотренажере, приседания и прочее).

Я постарался дать общие представления о своей системе. Если вы заинтересовались — подписывайтесь на канал.



КАК НАЧАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ БЕЗ ВСЯКОЙ МОТИВАЦИИ

Судя по тому, что пишут на сайтах и в группах по фитнесу, мотивация — просто проблема из проблем. «Как ее найти?», «Как себя заставить?», «Как не забросить тренировки?».

Да как делать нечего. Вот смотрите.

Для меня лично мотивацией было то, что, растолстев до безобразия, я стал подниматься на пятый этаж с одышкой и остановками.

Клюнул жареный петух, что называется.

Но многих он не клюет. То есть люди вроде и осознают необходимость поменять, что называется, стиль жизни — а то и бока вон отросли, и усталость наваливается уже в первой половине дня, хотя и по большей части сидишь за компом, а не мешки ворочаешь, и нет-нет да и покалывает что-то в груди — а все равно: как-то не хватает решимости. То есть не лень даже (хотя и она, матушка, конечно), но в большей степени именно решимости начать нет у человека.

Ну как же: надо ведь будет тратить, например, полчаса в день на всякие отжимания-приседания. Это ж не просто — чего-то там. Это ж — отжиматься и присесть надо! Это ж почти как подвиг совершить.

«Преодолей себя!» — призывают разные мотивационные агитки.

Так вот. Для того чтобы заняться улучшением физической формы, нужно ясно понять, что никакого преодоления от вас не требуется. Никаких героических усилий. Никакого сверхнапряжения психики.

Это все, извините, бред сивой кобылы.

В тренировках нет подвига. Тренировка — не бросок с гранатой на танк, а обычное рутинное дело. Ничем не выделяющееся из общего ряда прочих. Например, чистки зубов.

Вы сильно мотивируете себя чистить зубы? Это ведь непросто: надо открыть тюбик, выдавить пасту, потом стоять — тратить время! — перед зеркалом, водить щеткой туда-сюда, разглядывать свое унылое отражение — радости-то мало, честно говоря.

Так вот: с большим ли трудом вы заставляете себя делать это? Да еще каждое утро, а то и вечер в придачу.

Вообще не заставляете. Потому что не видите в чистке зубов ничего героического.

Ну так ничего героического нет и в тренировках. Это всего лишь одно из дел, которое вам нужно совершить чисто механически.

К сожалению — именно к сожалению, а не к счастью! — люди, ведущие спортивный образ жизни, считаются эдакими победителями самих себя — поборовшими, пересилившими, превозмогшими свою слабость. И это заставляет других, тех, кто еще не начал заниматься, думать, что для регулярных тренировок нужны какие-то особые качества и железная воля.

Да ничего не нужно. Зубы чистите? Значит, сможете и тренироваться. Вот с таким настроением приступайте к занятиям, и не потребуется вам никакая мотивация.

СТЕСНЯЮСЬ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ — Я ТОЛСТЫЙ, НА МЕНЯ ВСЕ БУДУТ СМОТРЕТЬ И СМЕЯТЬСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вот иной человек вроде и не прочь заняться физкультурой — ан нет.

«Ну и туша, — разглядывает он себя в зеркало. — И как же я с таким пухом и ляжками на турник полезу. Меня ведь засмеют!»

Или: «А задница-то! Да разве ж можно, имея такие окорока, на пробежку выходить? Ведь люди смотреть будут!»

Если рядом есть спортивный зал с тренажерами и беговыми дорожками, то проблема, в общем, решается. Зал — он на то и зал. Там всякие имеются — и атлеты, и котлеты, причем те, что сейчас атлеты, раньше тоже были котлеты. И на смех там вряд ли кто-то кого-то поднимет.

Дома заниматься — еще, казалось бы, лучше. Вообще никого — ну кроме семьи и кота, но эти пусть уж.

И тем не менее, тренироваться дома многие не хотят. А как, действительно, тренироваться? Тренажеров нет, турника нет, да ничего нет. Покупать все это? «А вдруг через месяц запал пройдет — я ж себе знаю! — и что потом с этой беговой, например, дорожкой делать? Белье на ней сушить?»

Тогда, если и в зал не получается, остается улица.

А там — люди.

«На меня все будут смотреть. Это ужасно. Я выгляжу как желе, а они будут провожать меня, пробегающего/щую мимо, взглядами и ухмыляться».

Открою новичкам истину, в которую ни один из них почему-то не хочет верить, как ни убеждай.

Никто. Не будет. На вас. Смотреть. Никто.

Люди настолько заняты своими проблемами, что обращать внимание на кого-то в трениках — как бы он там не выглядел — бегущего или лезущего на турник... да кому оно, извините, надо?

Если кто и кинет взгляд, то тут же и отвлечется на своего шепутного ребенка, либо на телефонный звонок, либо на выезжающую

машину, либо на что-то еще. А если не отвлечется — думаете, глядя на вас, он оценивает ваши кондиции?

Он вспоминает: «Блин, мне ж кроссовки нужны новые, мои-то рвутся уже». Или что-то в таком духе.

Никому нет дела до незнакомых людей. Я больше скажу — и до знакомых-то мало кому есть, а уж до тех, кого впервые видишь — да не смешите.

Вот вам есть до них дело?

Вообще, конечно, к этому можно относиться как к общественной проблеме. Надо ведь все-таки быть внимательнее друг к другу.

Но что есть, то есть. И для новичка, боящегося чрезмерного к себе внимания, это большой плюс.

Если же вы упорно считаете, что на кого-то, мол, не смотрят, а на меня — все равно будут, то вот ответ ниже.

Способы подавить неприятное ощущение, что вы — в центре внимания

Слушайте во время тренировки музыку в наушниках. Что-нибудь поднимающее, так сказать, боевой дух — это придает уверенности больше, чем алкоголь, утрирую, конечно, но не сильно.

Попробуйте заниматься не в одиночку, а с кем-то. Двое, а тем более группа людей, даже по своему самоощущению уже не какие-то твари дрожащие — они право имеют! И сами, в общем-то, мо-

гут поглядывать на других с эдаким задором — мы, мол, занимаемся, а вы что же?

Не надевайте спортивный костюм. Именно так: попробуйте разок пробежаться или позаниматься в обычной одежде. Первые тренировки в любом случае не должны быть особо долгими. Ну протрусите туда-сюда по парковой дорожке, ну отожметесь-подтянетесь на спортплощадке. Как будто и не физкультурник вовсе, а так — от нечего делать забрели. Да, в джинсах и куртке вы, может, не ощутите полной свободы движений. Зато поймете, что это вообще такое — делать упражнения на людях — и убедитесь: абсолютно ничего страшного тут нет. Как бы неспортивно вы пока не выглядели.

Будете еще и стройным, и мускулистым.

КАК НАЧАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Вам за сорок, и вы решили заняться физкультурой. Сначала о том, какие изменения вас ждут.

Тренируясь регулярно, вы будете чувствовать себя гораздо лучше, чем сейчас. Гораздо! То есть речь о том, чтобы по самоощущению вернуться на десять, а то и двадцать лет назад.

Двадцать лет! Вам подарят их какие-нибудь таблетки, мази, процедуры?

Не подарят.

Их подарит физкультура.

Она разгонит кровь, она взбодрит вас, она вернет суставам подвижность, а мышцам эластичность — если вы все сделаете правильно.

А что значит правильно?

А это значит — постепенно.

Начать надо с самого простого. Некоторые начинают с ходьбы на тридцать метров. Да, да — тридцать метров медленным шагом.

А как еще начинать человеку, у которого половина килограммов лишняя, а от подъема на второй этаж по лестнице — одышка?

Да так и начинать.

Главное правило

Независимо от того, какой тип тренировок вы выбрали: ходьбу, бег, занятия с тяжестями или со своим весом — ваше первое занятие должно быть ДО СРЕДНЕЙ УСТАЛОСТИ.

Если она наступит через минуту бега — останавливайтесь. Если после того, как вы три раза поднимете пятикилограммовую гантель — кладите ее, где брали.

Этого хватит.

Так вы определите уровень своей подготовки на данный момент. И уже от него начнете, что называется, скакать.

Как?

Попробуйте сделать то же самое на следующий день. Получилось? Значит, вы восстановились. Не получилось? Все болит? Значит, не восстановились и вам нужно больше времени для отдыха.

Определите это время. Два дня? Три? Обычно тренировки на первых порах проводят три-четыре раза в неделю. Если и у вас получится так же — хорошо. Если нет — тренируйтесь по своему графику.