

ТЕХНИКА
КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



1000
ПРИСЕДАНИЙ

Введение

Приветствую. Сейчас я расскажу вам о предельно простой и понятной методике, с помощью которой тысячи людей в возрасте от 14 до 82 лет подняли свое физическое здоровье до небывалого уровня всего за несколько месяцев.

Вы только представьте:

- ✓ подростки могли бегать спринт, совсем не сбивая дыхание;
- ✓ пенсионеры после 80 лет переставали болеть;
- ✓ тонус и активность на протяжении всего дня повышались в разы;
- ✓ люди забывали что такое усталость и как она ощущается;
- ✓ многие избавлялись от артрозов и прочих суставных заболеваний;
- ✓ и так далее...

«Да не может быть», скажете Вы. «А вдруг это обман? Ни одна методика не может давать столько полезных эффектов за короткий срок!»

Оказывается, может. Вы убедитесь в этом прямо сегодня, во время чтения данной книжки, а первые положительные результаты получите уже через несколько тренировок.

С чего все начиналось

В октябре 85 года советский журнал «Физкультура и Спорт» публикует статью некоего Генриха Эппа из Новосибирска.

Он когда-то был пенсионером, имеющим кучу проблем со здоровьем. Для улучшения состояния решил начать бегать. В результате первый же забег его чуть не убил – началась чудовищная одышка, и всего 1 километр пришлось бежать за 3 захода.

Он, конечно, продолжил тренировки, но с бегом вскоре завязал. Во-первых – зима, а во-вторых – мы в России, бегать негде.

Как мне написала одна читательница блога: *«сначала пыли и гари наглотаешься, затем за тобой свора собак увяжется, а потом еще обязательно в кашку вляпаешься»*.

И мужик стал приседать. Для этого не важна погода, одежда и прочие факторы. А нагрузка на системы организма такая же, и даже иногда более активная.

Сначала для него 10 приседаний были подвигом. Затем двадцать. Пятьдесят. Сто...

А затем он просто из чувства упертости решил дойти до 1000. В итоге через полгода его сердце соответствовало уровню крепкого молодого человека (напоминаю: он пенсионер). Одышка при беге в быстром темпе отсутствовала вообще. Все проблемы со здоровьем ушли и больше не вернулись.

Проходит 10 лет. Казалось бы, статья должна забыться, но в редакции разных спортивных изданий стали приходить письма от читателей, которые испытали этот метод на себе и тоже почувствовали такие улучшения, которых, по идее, быть не должно. У людей излечивались тяжелые формы артритов, ослабленные сердца оздоравливались, повседневная активность превышала все, что было до этого.

Каждый из людей просыпался утром бодрым, и сохранял эту бодрость до позднего вечера. Кто-то использовал эти дополнительные силы для продвижения по карьерной лестнице, кто-то начинал заниматься экстремальным спортом, кто-то просто радовался жизни вдвое больше, чем обычно.

Среди тренирующихся нашлись и медики, которые еще 20 лет назад объяснили, что же конкретно делается с организмом при замене бега на приседания. Сейчас я Вам об этом расскажу. Поверьте, мало не покажется.

Только не пугайтесь заранее – делать полную тысячу вас никто не заставит. Даже у подготовленного человека это заняло бы 40 минут непрерывной работы. Вы и представить не можете, насколько это было бы скучно.

Поэтому система была доработана для получения такого же результата, но за втрое меньшее время.

Да и подача материала построена так, чтобы теорию смог понять любой, даже самый зеленый новичок.

Что Вы получите от системы

ПЕРВОЕ:

Самое очевидное преимущество – укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем.

Зачем? Потому что подавляющая часть проблем со здоровьем как раз связана либо с сердцем, либо с сосудами (в частности, с давлением). От этого страдают 90 с чем-то процентов людей среднего и старшего возраста.

Приседания задействуют огромное количество мышечных клеток в ногах и корпусе. Каждая из этих клеток тратит свою внутреннюю энергию (химические вещества) и начинает восполнять ее из внешних запасов. Данному процессу нужны серьезные массы кислорода, который добывается через легкие из воздуха и транспортируется по сосудам к клеткам в минимально возможные сроки.

Естественно, неподготовленный организм вначале не справляется со всей этой работой. Но справляться надо – Вы ведь тренируетесь, значит телу придется адаптироваться.

Легкие станут функционировать более эффективно. Сосуды повысят упругость, что позволит им легко справляться с увеличенными объемами крови, перекачиваемыми за единицу времени. А сердце будет подготовлено к последующим скачкам ритма, будь то физические нагрузки, стрессы, или передозировка кокаином.

ВТОРОЕ:

Данная система заставляет организм хранить внутри мышечных клеток увеличенные запасы энергии (химических веществ). И неудивительно, ведь клеточные резервы истощаются уже на первых повторях упражнений, а дальнейшая работа идет за счет восполнения «топлива», как говорится, «на лету».

Но здесь вам предлагается делать сотни повторений за ограниченные отрезки времени. Организм быстро соображает, что гораздо проще запасти в волокнах дополнительные вещества заранее, чем потом метаться в их поисках. А последующие занятия еще и поднимут саму скорость восполнения.

Логичный вопрос: зачем это нужно? Отвечаю: Во-первых, это позволит Вам быстрее развиваться в любом направлении. В любом! Хотите накачаться, похудеть, научиться бегать или играть в подвижные игры? Чем больше в ваших клетках энергии, тем эффективнее Вы сможете тренироваться, и тем быстрее освоите любой вид спорта или активного развлечения.

А во-вторых, это сделает клетки более всеядными. То есть они будут поглощать энергию даже из тех веществ, которых раньше не замечали.

Например, из алкоголя. Ведь по сути спирт – такое же топливо для клеток, как бутерброд с вареньем. Только тело раньше не пользовалось им в подобных целях, а теперь начнет. Под раздачу попадут еще десятки веществ, которые мы постоянно едим, но которые организм предпочитал выводить с отходами, вместо использования.

ТРЕТЬЕ:

Ускорившийся обмен веществ, в сочетании с предыдущим пунктом, дает значительное усиление иммунитета и способности организма к восстановлению.

Собственно, «иммунитет» и «восстановление» – это одно и то же. Базовая функция иммунитета – это именно замена старых клеток на новые, больных на здоровые, а не погоня за вирусами, как многие думают. Вернее, иммунитет и за вирусами успевает погоняться, но данный этап занимает лишь несколько процентов его работы.

Итак, иммунитет – это восстановление клеток. А восстановление напрямую зависит от того, с каким количеством энергии клетка способна работать.

Не верите? Возьмем самый яркий пример ускоренного восстановления клеток: спортсмены + стероиды. Натуральный атлет (бегун, прыгун, пловец) после занятия должен отдыхать вдвое большее время, чем «химик». А клетки химика заживут после нагрузки вдвое быстрее не из-за чуда небесного, а как раз из-за способности стероидов повышать эффективность внутриклеточных реакций.

И раз предложенная в данной книге система именно эти реакции и «прокачивает», значит ваш иммунитет получит серьезную поддержку.

Вкратце:

ваш отдых после работы станет эффективнее, усталость будет наваливаться позднее, а реальных угроз для вашего здоровья станет намного меньше.

Но найдутся и обманутые ожидания. Многие будут надеяться, что раз их иммунитет работает быстрее – это даст возможность быть здоровыми тогда, когда все окружающие заболели (осенью, например).

И вот тут людей ждет разочарование: работа иммунитета с вирусами – совершенно другой процесс. Организм должен понять, как устроена зараза, и придумать способ эффективно с ней разобраться. На это требуется определенное время.

Не зря же говорят, что если грипп не лечить, то он длится целую неделю, а если лечить, то проходит всего за 7 дней. Потому что первые 5-6 из них иммунитет занят подготовительными работами, после которых он быстро и эффективно восстанавливает биохимию в теле.

Поэтому, если вы контактируете с зараженными людьми, они на вас дышат, чихают, и в ваш организм попало достаточное количество возбудителей болезни, то какое-то недомогание вы все равно почувствуете.

Разница будет не в продолжительности лечения, а в протекании самого заболевания. Когда обычные люди слягут без сил – вы сможете сохранить работоспособность. Когда у окружающих будет ломить все тело – от ваших болей вы сможете спокойно отвлечься.

Инфицированные клетки будут заменяться здоровыми быстрее и проще для организма. Это позволит иммунитету заниматься другими делами, на которые у него в обычной ситуации не хватало бы возможностей.

И, как ни крути, такое преимущество глупо упускать. Абсолютного здоровья оно не дает, но комфорта в жизни добавляет немало.

ЧЕТВЕРТОЕ:

Сжигание жира. Приседания – такое же интенсивное движение, как и быстрый бег. Интенсивность занятия определяет, сколько гормона роста (ГР) будет вырабатываться для адаптации. А гормон роста – это как раз то соединение, которое запускает выход жира из подкожных клеток.

Для чего, вы думаете, атлеты колют себе ГР? Чуток для роста мышц, чуток для заживления хрящей и связок, но основная ценность как раз в борьбе с жиром. Ведь сжечь жир – легкотня. Но только если он уже находится в кровотоке. А если его там нет, если он все еще валяется в подкожных клетках, то доставание его оттуда становится задачей номер один. И справиться с этим может только гормон роста.

Скачок ГР имеет прямую зависимость от интенсивности. Это значит, что чем активнее наше занятие, тем выше он поднимается, и тем больше жира выйдет из-под кожи. Именно поэтому легкий бег или даже ходьба в любых объемах не приводит людей к похудению. Они лишь устают, но изо дня в день остаются полными – интенсивности не хватает.

После того, как жир под действием гормона роста выйдет из клеток-хранилищ, организм начнет использовать его как топливо. Объемы этого использования зависят от общего метаболизма – уровня энергетического обмена, который тоже имеет прямую зависимость от интенсивности.

Получается два из двух! Интенсивное занятие и выводит жир, и сжигает. Это наилучший эффект, который можно получить от тренировок. А если они еще будут сопровождаться питанием для похудения (которое не входит в данный отчет), то у жира просто нет шансов.

Самые простые высокоинтенсивные (читай: жиросжигательные) тренировки для новичков – это бег и предлагаемая система приседаний. Но даже если вы

выбрали бег, то 99% людей недостаточно развиты, чтобы бегать достаточно серьезно. С поддержанием высокой скорости на протяжении приличного времени. А без этого бег может быть разве что способом сжигать калории, без возможности их усиленного добывания из подкожных клеток. Короче говоря, система приседаний здесь явно лидирует.

Ваш лишний жир со временем пропадет, но не нужно бояться, что появится сильный рельеф (когда вены наружу и все тело как будто неживое). Организм остановится на том количестве подкожного жира, которое считает комфортным. Обычно это толщина прослойки не более 1 см в самых проблемных местах, а на остальном теле гораздо меньше.

Многие не понимают, почему тело останавливается на «здоровом» уровне жира и дальше не худеет. Одна из причин в гомеостазе – способности организма регулировать свою биохимию для сохранения оптимального здоровья. Когда какой-то параметр, типа уровня жира, подходит к минимальному значению, тело как бы «переключает» приоритет ответственных за это веществ на другую работу.

Например, гормон роста, вместо выдергивания подкожного жира, направляется на строительство новых клеток, или поддержание каких-то функций других гормонов.

Да, я опять все упростил. Но зато так вы поймете смысл процесса. На объяснение того, что приоритеты гормонов не резко «переключаются», а всегда управляются другими соединениями, но в разной степени, потребовался бы как минимум еще один такой же отчет. С примерами.

ПЯТОЕ:

Методика быстро и качественно излечивает коленные и тазобедренные суставы от артрозов. Даже если вы еще молодой, это вам очень пригодится в будущем.

Во время приседаний суставы будут работать много и с полной амплитудой, но абсолютно без перегрузок. Это, во-первых, увеличит количество синовиальной жидкости – суставной смазки. И во-вторых, эта смазка постоянно будет перемешиваться, перенося питательные вещества от кровотока к хрящу, отчего сами хрящи начнут активно восстанавливаться и развиваться. А чем больше хрящи, тем больше смазки. Круг замыкается.

Причем, это почти единственный способ оздоровления суставов. Самая частая причина их медленного заживления – недостаток питательных веществ в хряще. И даже если вы едите какие-то специальные пилюли, сидите на диетах, и нужных веществ в вашем теле немеряно, все равно до хрящей они не доходят. Потому что кровь несет их по капиллярам, которых нет в суставах. Совсем нет – они слишком хрупки, чтобы выдерживать такое сдавливание.

В суставах кровотоком несет нужные для заживления вещества только до синовиальной жидкости, которая, перемешиваясь, подносит их к хрящевой ткани.

Хотите лучшего эффекта – улучшите перемешивание. То есть двигайте суставом активнее. С полной амплитудой, и много раз. Как раз так, как происходит во время приседаний.

Подробнее о связи восстановления хрящевой ткани с движением сустава и уровнем гормона роста вы можете прочитать в этой статье:

<http://areshealth.ru/vosstanovlenie-hryashhey/>

Сразу оговорюсь: нельзя приседать, если хрящ совсем изношен и сгибание ноги вызывает боль. В таком случае нужно сначала восстановить часть хряща медикаментозно

(идете к врачу, лечитесь), затем несколько недель делать суставную гимнастику (простые движения без нагрузки, но много раз подряд), и только потом переходить к приседаниям.

Скажите, знаете ли вы еще хоть одну методику, которая дает столько преимуществ за 4, 6, 8 или 10 месяцев?

Задача #1

Прежде чем рассказать о самих тренировках, уточню один нюанс. Методика не вырастит вам огромную мускулатуру на ногах. Особенно если вы женщина.

Мышцы бедер просто станут более наполненными, тонусными и очень выносливыми. Для их роста телу необходимы биохимические условия, которых данная система не дает.

И еще раз повторю: доходить именно до 1000 раз совсем не обязательно – мы не в прошлом веке. Даже я сам не делал более 400, а для убойного эффекта достаточно и 200, но выполненных в рамках системы. Как именно? Читайте далее.

...

Итак, с чего начать?

Судя по отзывам людей, многие из них начинали всего с 2 приседаний, держась за спинку стула. Для молодого человека это ужасный уровень. Ну а у пенсионеров на большее просто не было сил.

Кто-то тренировался раз в двое суток, а кто-то пробовал приседать по несколько раз в день. Путь от начальной точки до 600-800 приседаний обычно занимал от 3 до 10 месяцев.

Какой способ показал наибольший рост результатов? Пра-авильно – тот, который я использовал для своих неподготовленных клиентов.

Приседаете столько раз, сколько можете. Запоминаете это число. Допустим, 30. И запоминаете ощущение, которое было, когда вы решили, что больше не можете приседать. На

следующей тренировке вашей задачей будет присесть ровно **в полтора раза больше**.

И не спрашивайте «как». Вам нужно просто взять и присесть. И вы это сможете, потому что ноги – это не бицепс, и просто так они не отключатся.

Возможно вам после 35 повтора придется постоять секунду, сделать пару вдохов, и присесть еще 3-4 раза. Затем снова собираетесь с силами и выполняете еще 3 повторения. И так до тех пор, пока не присядете количество с прошлого занятия, умноженное на полтора. Допустим, 45 раз.

На следующей тренировке, ваш результат увеличится, и вы сможете за один подход без пауз присесть уже не 30, а больше раз. Но вы не знаете сколько именно. Может 31, может 32, 33. Поэтому начинаете приседать раз за разом, пока не почувствуете то ощущение, которое заставило вас остановиться на первом занятии. Вы же его запомнили, как я просил, верно? Предположим, это случилось на 36 повторе. Тут же умножаем его на полтора, получаем 54 и продолжаем приседать.

Да, никакой четкой таблицы с цифрами. Начали приседать, поймали то ощущение, умножили число уже совершенных повторов на 1,5 и доприседали до нужного значения любым способом.

Практика показала, что такой способ увеличения количества приседаний работает гораздо лучше других.

Хотя, если вы найдете способ еще эффективнее, то прошу об этом написать, чтобы все остальные могли тоже последовать примеру.

...

Естественно, в любой однообразной тренировке вас ждут застои. Периодически результаты будут замирать на одной

точке и отказываться продвигаться дальше. Что делать в таком случае?

Застой чаще всего бывает из-за дисбаланса развития мышц. Чтобы его быстро восстановить, разнообразьте приседания настолько, насколько хватит фантазии.

Например, первые 10 раз присядьте с узкой постановкой стоп, затем 10 раз с широкой, в следующие 10 раз вытяните руки перед собой, затем заложите за голову и отведите локти назад... А потом повторите все по новой. Без отдыха.

Также, можете в качестве разнообразия одну тренировку из десяти делать вообще не приседания, а выпады. Столько, сколько сможете в одном подходе, попеременно меняя ноги.

И, как вы поняли, это будет самой скучной частью системы. Просто поднимать количество приседаний до первой сотни.

Кому-то повезет больше – они сразу 100 присесть могут, и перейдут к следующему, более продвинутому этапу.

Но прежде, чем идти дальше, отвечу на частые вопросы клиентов:

Ответы на вопросы #1

Где нужно держать руки во время приседаний?

Желательно не вытягивать руки перед собой, потому что это слишком смещает нагрузку преимущественно на переднюю часть бедра, оставляя остальные мышцы лишь с небольшой долей работы. Это ускоряет усталость и мешает прогрессу.

Также, если держите руки за головой – ни в коем случае не давите на затылок. Во время нагрузки можно не рассчитать силу и согнуть позвоночник в шейном отделе чуть сильнее, чем он может выдержать. Скорее всего, шею вы себе не сломаете, но можете слегка травмировать хрящи или растянуть связки, что обязательно откликнется болями в шее. Но не сразу, а лет через 10. И тогда решать эту задачу будет куда сложнее.

Остальные варианты расположения рук не принципиальны. Большинство людей держат на груди. Попробуйте разные варианты и остановитесь на том, который понравится.

Как правильно приседать для максимального эффекта?

Во-первых, контролируйте опускание, а не бухайтесь с высоты – это вредно для коленей. В момент падения и резкой остановки в приседе коленный сустав как бы «размыкается», растягивая связки с передней стороны. И сопротивляться этому тело никак не сможет – не умеет.

Растянутые связки дают суставу лишнюю свободу, позволяя хрящам двигаться в таких осях, в которых это не предусмотрено. В итоге износ сустава ускоряется во столько раз, что не успевает восстанавливаться. И это становится уже медицинской проблемой, которой никому из нас и даром не нужно.

Во-вторых, спина на протяжении всего выполнения должна быть прямой. Заметьте: «прямой» – не значит вертикальной. Просто позвоночник не должен сгибаться туда-сюда. А вот небольшой наклон в тазобедренном суставе – другое дело. Чем ниже вы присели, тем больше придется наклонить тело, чтобы держать равновесие и не упасть назад. Но не слишком сильно, иначе провалитесь вперед.

В верхней точке приседа спина вертикальна. Затем, по мере погружения, немного наклоняется вперед. Вставать необходимо точно так же: спина отклоняется обратно по мере разгибания ног. Равномерно!

Это очень важно. Одна из самых частых ошибок в том, что когда человек устал, он встает из приседа одними ногами, оставляя спину под углом к полу, и поднимает ее только в самом верху приседания. Поскольку за тренировку это повторяется десятки раз, а сами тренировки проходят довольно часто, то тело привыкает к такому движению. И когда в обычной жизни человеку требуется поднять что-то тяжелое – тело повторяет эту механику. В результате на низ позвоночника ложится нагрузка, которую он не способен выдержать, и образуется грыжа, защемление, или прочая гадость.

В-третьих, очень желательно, чтобы основной упор в приседаниях приходился вам на пятки, а не на носки. Эта осторожность связана со слишком хрупкой фасцией (полоска ткани, образующая изгиб стопы) у большинства современных людей. Она быстро повреждается, и требует нескольких недель для заживления. Поэтому лучше сразу приседать правильно.

Могу ли я приседать с дополнительным весом?

Да, если выполните условие системы на двух сотнях обычных приседаний, то сможете экспериментировать. Что за условие – узнаете из следующих разделов.

Как часто нужно тренироваться?

Промежутки между тренировками зависят от вашего восстановления. Если сегодня вы направились, и завтра у вас зверски болят ягодицы, то, конечно, придется отдохнуть пару дней. Со временем сможете приседать ежедневно, да еще и совмещать это с силовыми тренировками. Энергии будет столько, что хватит на все, и еще останется.

Вначале у большинства людей промежутки между занятиями бывают по 3 полных дня. Затем, через несколько недель отдых убавляется до двух дней, затем до одного. На этом можно остановиться. Тренировки через день уступают ежедневным в оздоровительном эффекте всего на несколько процентов.

Как глубоко приседать?

Для начала, присядьте в самый низ. Оттуда приподнимите таз на 5 сантиметров – это и будет вашей нижней точкой.

В верхнем положении совсем не обязательно полностью разгибать ноги. Разгибание не дает никаких преимуществ в интенсивности, зато отнимает время, которое, как вы поймете из следующего раздела, для нас критически важно.

Сколько подходов делать за тренировку?

Для начинающих самым разумным будет всего один подход, но когда количество приседаний в нем превысит 60-80 раз – мышцы будут готовы к более продуктивной работе, и через 4-10 минут можно выполнить еще подход. Завершающий.

Сторонники обычных качковых занятий считают отдых от 4 до 10 минут излишним, но в данной системе он необходим для прогресса. Мы работаем на результат в каждом подходе, и если после первой попытки мышца не освободится от токсинов и не наберет растроченную энергию, то следующий подход окажется провальным. Уменьшение отдыха до 2-3 минут помогло бы бодибилдерам или марафонцам, но для наших целей совсем не подходит.

Если Вы чувствуете, что после двух подходов хотите тренироваться еще – тренируйте другие мышечные группы. Добавлять произвольную нагрузку ногам вы сможете лишь после выполнения условий данного курса (Задача #3).

Задача #2

Уже приседаете сотню раз?

Большинство неподготовленных людей не могут сделать это без пауз. Им приходится через каждые несколько повторов постоять в верхней точке секунду, сделать вдох, и только потом продолжить.

А вашей задачей будет научиться выполнять всю сотню «слитно», в одно непрерывное движение. Не задерживаясь ни вверху, ни внизу. И именно отсюда ваше здоровье потихоньку начнет расти.

Причина, по которой тело не может присесть без пауз, кроется в неэффективном энергоснабжении мышечных волокон. В первые секунды идут бескислородные реакции, потом они заменяются на реакции с участием кислорода, затем дополняются снова бескислородными. Про сами реакции вы можете почитать в интернете – сейчас их глубокая аналитика нам не важна. Главное, что они довольно медленные, не говоря уж про их неторопливое переключение. Если бы тело смогло их ускорить – мы бы уставали намного более постепенно.

Также разные виды реакций, обеспечивающих клетки энергией, оставляют после себя некоторые химические соединения, мешающие работе. Чем быстрее эти «токсины» выводятся, тем эффективнее. А их вывод зависит от состояния сосудов, сердца, и от способности тела выполнять большое количество нужных для этого химических реакций за кратчайшее время.

Вот для всего этого нам и нужно присесть без пауз! Единственный способ развивать такую кучу биохимических нюансов – это показать телу, что они должны быть развиты. Вот должны, и все тут.

И когда вы присели, к примеру, 80 раз, вам потребовалась секунда отдыха, но вы упорно продолжаете двигать себя вниз-вверх – организм понимает, что это важно, и что нужно адаптироваться. А как иначе ему поступать? Ведь вы пробуете, пытаетесь. Когда это происходит первый раз – организм едва справляется. Но потом вы повторяете еще раз, и еще. И каждый раз тело на пределе. А находиться «на пределе» опасно. Нужно поменять биохимию так, чтобы предел был дальше, и чтобы такие нагрузки не казались тяжелыми.

По сути, любое развитие происходит именно по такому принципу. Вы устраиваете телу нагрузку, для которой ему не хватает каких-то конкретных биохимических ресурсов. Организм адаптируется. Количество этих ресурсов к следующему занятию немного прибавляется, и вы становитесь чуток сильнее, выносливее, активнее, здоровее и так далее.

А пока вы учитесь приседать 100 раз без пауз, ответим на очередную порцию важных вопросов:

Ответы на вопросы #2

Почему от приседов кружится голова и становится плохо?

Часто неподготовленные люди жалуются на плохое самочувствие после интенсивных упражнений. Иногда бестолковые тренеры даже считают это показателем хорошей тренировки. Мол, если после приседаний со штангой тебя не вырвало, и ты не падаешь в обморок – значит молодец, классно поработал.

Но это, конечно же, дичайший бред. Ухудшение здоровья возникает из-за кислородного голодания тканей.

Казалось бы, как так? Мы ведь дышим изо всех сил, проводим через себя уйму кислорода.

Но вдыхать много кислорода – не значит много использовать. При глубоком дыхании мы не только хорошо наполняем легкие с каждым вдохом, но и хорошо опустошаем их с каждым выдохом. Включая и усиленное выведение углекислого газа, необходимого для полноценной работы организма.

Тело старается удержать необходимое ему количество углекислоты, и как бы запирает ее у рабочих клеток, сужая капилляры и препятствуя оттоку крови. Но в таких условиях клетки остаются без кислорода, который может транспортироваться к ним только по капиллярам нормального и широкого размера.

Отсюда бледность, головокружение, потеря сознания. И уж чего-чего, но здоровья подобные издевательства точно не прибавляют.

Поэтому забудьте про рекомендацию дышать принудительно глубоко. Дышите в ритм приседаниям, но не акцентированно. И даже если вы по старой привычке делаете полный вдох, то хотя бы не выдыхайте после него все легкие целиком.

Как разогреться перед тренировкой?

Единственная опасность обычных приседаний в том, что в нижнем положении сильно растянут бицепс бедра. И даже если вы тренируетесь уже не первый месяц, и ваши мышцы привыкли к нагрузке, растягивание все равно будет их повреждать.

Это означает резкую боль на следующий день. Не ту боль, которая растит мышцы, а ту, которая просто болит. По сути, это обычная травма, и пока тело ее залечивает, серьезно нагружать мышцу нельзя, иначе травма лишь усилится.

Поэтому перед приседаниями нужно хорошо разогреть именно заднюю поверхность бедра. Подойдут, конечно, несколько приседаний, несколько выпадов – все как обычно. Но главный эффект даст обычный глубокий массаж. Вам нужно помять бицепсы бедер и ягодицы так, чтобы они разогрелись. Раз 5 присели, раз 8 сделали выпады, и полминуты мнете. Затем все повторяете, и мышцы готовы к работе.

В момент массажа мышцы обязательно должны быть расслаблены. Это важно. Иначе массаж бесполезен. А расслабить заднюю часть бедра можно только сидя.

Поэтому садитесь на край стула/дивана так, чтобы сидеть только ягодицами, а бедра были над полом. Колени согнуты под 90 градусов. Руками почувствуете, что бицепс бедра стал мягким, висячим, готовым к массажу.

Как восстанавливаться между тренировками?

Если ваши мышцы еще не подготовлены к подобным нагрузкам, то мышечная боль может затягиваться на 4-5 дней, и это серьезно тормозит тренировочный прогресс.

Чтобы ускорить восстановление, в дни отдыха желательно прокачивать через рабочие мышцы приличное количество крови. Это унесет токсины и наполнит волокна необходимыми для заживления веществами.

Например, можно делать простую гимнастику или легкое растягивание. Можно бегать или использовать различные тренажеры: беговые, эллиптические, степперы или велосипеды. Без фанатизма. Просто чтобы пропотеть и прокачать кровь через бедра.

И не обязательно это делать ежедневно, но и нельзя оставлять ноги совсем без нагрузки более, чем на двое суток. То есть, если в понедельник вы приседали, и в следующий раз сможете присесть только в пятницу, то в среду легкая тренировка обязательна, а в другие дни – по вашему желанию и самочувствию.

Также поможет горячая ванна, баня или массаж. А лучше массаж в бане.

Я уже занимаюсь спортом. Как совмещать это с системой?

Если вы уже занимаетесь каким-то спортом или просто тренируетесь для себя – то самым логичным будет встроить приседания прямо в ваши обычные занятия.

Возьмем конкретный случай: девушка, 30 лет, по понедельникам и пятницам плавает, по вторникам и субботам играет в баскетбол. Тренировку приседаний пришлось вставить в среду – всего раз в неделю. Но этот раз очень хорошо укладывается в график и позволяет обычным занятиям ускорять восстановление ног после приседов.

Мужчина, 46 лет, занимается в тренажерном зале по будням и отдыхает по выходным. Просто заменил тренировку ног (в среду) на тренировку приседаний дома. При этом пришлось пожертвовать массой ног – система ее не растит. Но, по его словам, «этот выбор – вообще не выбор, когда годами качаешься, а здоровье как было едва средним, так и осталось».

Задача #3

Вот мы и подошли к самому вкусному. Теперь, когда тело достаточно адаптировано для сотни приседаний без остановок, настало время для главного шага – стабилизации ритма. Вашей задачей станет одно приседание за одну секунду сто раз подряд.

Для этого проще всего использовать кварцевые часы, которые тихонько щелкают при каждом перемещении стрелки. Хотя, и просто глядение на стрелку или смену чисел на электронных часах тоже вполне подходит, и никак не затрудняет упражнение.

Прежде, чем продолжить, окинем взглядом пройденный путь. Это важно! Поверьте, я проверял разные способы подачи материала на разных людях. И если сейчас не понять, чего мы уже достигли, то эффективность дальнейших действий снижается почти на 70% у 4 людей из каждых пяти.

Итак, поскольку вы раньше не могли присесть даже просто 100 раз, и, тем более, сделать это без пауз, а сейчас можете, значит:

- ✓ Ваше сердце стало перекачивать кровь более стабильно. Именно от стабильности потока зависит стабильность большинства реакций в теле.
- ✓ Ваши сосуды стали соответствовать проходящим по ним усиленным объемам крови, что делает их менее подверженными различным дегенеративным заболеваниям.
- ✓ Ваши рабочие клетки теперь держат внутри себя больше химических веществ, что позволяет им более эффективно работать в первые секунды нагрузки. Кроме того, последующие химические реакции по

энергообеспечению теперь проходят более массово, качественно, и это серьезно повышает вашу выносливость в целом. Следовательно, в обычной жизни вы медленнее устаете и быстрее восстанавливаетесь.

- ✓ Ваш иммунитет стал чуть быстрее справляться с невзгодами, потому что все «операции» по замене поврежденных клеток теперь занимают меньше времени.
- ✓ Теперь вы можете проводить любые тренировки гораздо интенсивнее, а значит получать от них больший оздоровительный и жиросжигающий эффект.
- ✓ Ну а ваши суставы в ногах к этому времени должны восстанавливаться быстрее, чем повреждаются.

А теперь наша задача – все это «усугубить»! Сделать так, чтобы эффекты стали еще глобальнее. Чтобы результаты, которые вы получаете, можно было сразу увидеть со стороны по вашему поведению, активности, и другим внешним проявлениям.

Поэтому смотрим на часы (или слушаем щелканье стрелок) и вкладываем каждый присед в секунду. Во что бы то ни стало!

И поверьте, это вообще легкотня. Вначале...

На первых десятках повторов вам скучно. Вы жаждете ускорения. Секунда для вас – это слишком долго.

Но повтора после 50-ого все становится веселее. Вы перестаете укладываться, и для продолжения вам нужно урезать амплитуду. То есть опускаться не до конца, и подниматься не до самого верха.

Но вам нужно стараться делать полные приседания. Полные. Поэтому вы уменьшаете амплитуду очень неохотно – это единственный способ вписываться в сроки. На сантиметр, потом на 5... В итоге к сотому повтору вы приседаете едва ли на четверть той глубины, с которой начинали.

И не знаю, как будет лично вам, но большинству людей в это время нереально смешно. Тяжело и смешно одновременно.

Можете снять это на камеру со стороны, и потом посмотреть повторы. Это будет похоже на какое-то баловство. И только вы сами будете знать, как чертовски тяжело укладывать повтор в секунду от начала и до сотни раз подряд.

А теперь внимание: что это нам даст? Ну научитесь вы не просто 100 раз приседать, но и делать это ритмично – что с того?

Это даст биохимическую стабильность! Намного большую, чем у большинства окружающих вас людей.

Ваш кровоток, ваше энергообеспечение, многие реакции в вашем теле будут проходить так, как будто нет в мире факторов, способных им помешать. И вот именно это и называется здоровьем!

Но, как вы понимаете, 100 приседов – фигня. Первый шаг ко всем вышеописанным плюсам. Да, эффект уже будет хорошим, но ведь если вкладывать в секунды 200 приседаний – все будет круче. А если 400 – еще круче.

Поэтому, как только с сотней у вас получилось – на следующем занятии старайтесь присесть по той же схеме 105 раз. Как справитесь – 110, потом 115 и так далее.

Ответы на вопросы #3

Почему используются именно приседания, ведь указанные биохимические изменения, похоже, можно получить и от других упражнений?

Из силовых упражнений приседания, без сомнения, самые комплексные. Они включают в работу наибольшее количество мышечных волокон в самых разных участках тела. А значит положительный эффект наступит в меньшие сроки, чем от применения, допустим, жима лежа.

Конечно, можно использовать сложные движения из узкоспециальных видов спорта. Например, толчок гири по длинному циклу. Но для укладывания повторов в определенный ритм пришлось бы нарушать технику, что в подобных упражнениях неминуемо ведет к травмам нижнего отдела позвоночника.

Ну а как же бег? Он ведь не травматичный, и вполне подходит по биохимии. Да, это так, но бег сложно измерять и контролировать в нужных нам рамках. Поэтому остаются лишь приседания.

Какие противопоказания есть для данной системы?

Активно приседать нельзя только в случае, если это может усугубить уже существующие травмы. Например,

позвоночные грыжи, деформирующий артроз, или другие серьезные повреждения хрящевой ткани.

Подобные болезни необходимо сначала вылечить под наблюдением квалифицированных медиков, и только потом заниматься по данной системе.

Если вы не знаете о своих болезнях, но после хорошего разогрева приседания вызывают странные ощущения или боль – есть смысл пойти провериться.

Отдельным противопоказанием идут паховые грыжи, или другие нарушения целостности тканей в области живота. В зависимости от вашего роста, веса, строения костей, мест крепления мышц, длины сухожилий и техники выполнения приседаний, система может либо усугублять эти недуги (примерно 30% случаев), либо помогать их заживлению (70%).

С подобными заболеваниями (даже в легкой форме) следует приседать очень плавно, совсем без резких движений. В случае болевых (особенно режущих) ощущений можно поискать тот угол наклона тела, то положение рук и постановку ног, в которых боли не будет. При небольших травмах этого бывает достаточно для полноценных тренировок.

Также отличным средством профилактики будет несильное вытягивание живота на протяжении всего подхода приседаний. И это великолепно работает просто потому, что не дает человеку натуживаться. Зачем вообще люди натуживаются во время приседа – вопрос отдельный. Иногда это привычка, оставшаяся после приседаний с весом, а иногда просто несознательное напряжение. В любом случае, оно приводит к растягиванию тканей в передней части брюшной полости. Исключите это, и грыжи перестанут вас беспокоить.

Если сейчас я еле приседаю 5 раз, то через сколько времени полностью пройду систему?

Мышцы ног – самые сильные мышцы тела. А мышцы-стабилизаторы в области талии могут быстрее других приспособливаться к нагрузкам. Все это делает прогресс в приседаниях довольно быстрым. Я не встречал ни одного упоминания, чтобы человек шел до 300-400 приседаний дольше 8 месяцев, даже если речь идет о пенсионерах.

Безусловно, одно дело просто присесть много раз, и совсем другое – поднять скорость приседаний до весьма серьезного уровня. Вот на это может уйти год, или даже два. Причем, мы ведь говорим об изменении биохимии, поэтому прогнозировать точные сроки тут почти невозможно. Все это будет зависеть от вашей биохимии на текущий момент, образа жизни, питания, прошлых тренировок, и кучи других мелочей, большинством из которых мы вообще не управляем.

Возможно, после того, как систему пройдут тысячи людей, и напишут о своих результатах, я смогу делать прогнозы хотя бы с точностью до нескольких месяцев. Но, как вы понимаете, из всех, кто узнает о системе, реально практиковаться будут лишь единицы. И когда они добьются успеха – почти никто из них не похвастается об этом автору, потому что будут принимать это как должное.

Как начать, если сейчас не могу присесть ни разу?

После публикации изначальной статьи «1000 приседаний» в 1985 году, ей заинтересовались люди совершенно разных

возрастов и уровней физического развития. От пионеров до пенсионеров, от спортсменов до лентяев.

Многие были в настолько слабой физической форме, что не могли присесть ни разу. Даже для выполнения одного единственного приседа на половину глубины им приходилось держаться за мебель или стены.

Они писали в редакции: «помогите, подскажите, мы хотим, но не получается». Но пока письмо дойдет, пока будет рассмотрено, пока найдется ответ...

А в итоге оказалось, что помощи не требовалось. Пока люди ждали подсказок, их собственные попытки уже развили мышцы настолько, что один половинный присед сначала дорос до пяти половинных, потом до пяти глубоких, и так далее...

Ноги – крупные сильные мышцы, способные выполнять серьезный объем работы. И если даже по каким-то причинам они деградировали, и с чем-то не справляются, то быстро адаптируются.

Вначале можно просто держаться руками за мебель. Или отталкиваться ими от бедер. Любая хитрость сойдет. Затем нужно одновременно увеличивать глубину приседа и количество повторов. Силовой прогресс пойдет довольно быстро. Вопрос в другом: хватит ли воли на однообразные тренировки...

Кстати, для прогресса есть опасность пострашнее: плохое питание.

Некоторые питаются так редко, мало, не питательно или однообразно, что их тело после первых недель перестает развиваться. Застревает на одном уровне. И пока оно не начнет получать достаточно различных белков, жиров, витаминов и минералов – прогресса не будет.

Точные значения питательных веществ приводить нет смысла – мы не бодибилдингом занимаемся, а функциональным развитием – здесь нет четких требований. Нормальное питание подразумевает под собой именно «нормальное!» питание. Такое, которому вас учили со школы.

А как начать, если очень много лишнего веса?

Пока жира не слишком много – он не мешает. А вот если там прям беда, то до первых 50 приседаний рекомендуется ограничить амплитуду до удобной.

Да, до первых 50! То есть, если человеку удобно присесть лишь на треть глубины, то пусть так и приседает, пока не сможет выполнить 50 повторов подряд. И только потом нужно постепенно углубляться.

Эта осторожность нужна не из-за самого жира, а потому что при таком перевесе требуется особое обращение с суставами. На всякий случай. Тут, как говорится, «лучше перебдеть, чем недобдеть».

До сколько же приседаний мне развиваться???

Мой ответ – 300 приседов за 5 минут. К этому стремлюсь я сам. Но, возможно, вы для себя найдете другие варианты...

Бонусный эффект

Дополнительно ко всем вкусным плюшкам система «1000 приседаний» прилично укрепляет позвоночник в нижнем отделе. И это настолько важно, что я не записал это вместе с другими преимуществами, а вынес в отдельный раздел.

Все знают, что нижний отдел позвоночника подвержен возрастным болячкам и физическим травмам больше, чем другие суставы тела. В 90% случаев это решается профилактикой – нужно всего лишь делать гиперэкстензии – разгибания спины, лежа на животе (и желательно на гимнастическом мяче).

Но есть и более продвинутая профилактика, способная сделать из позвоночника неубиваемую рабочую машину. Для этого требуется укрепить мелкие мышцы, управляющие самими позвонками. Но как? Обычные упражнения не нагружают их достаточно сильно. Зато, их нагружают приседания. Косвенно, но очень эффективно.

Во время приседа скругляется самый-самый низ спины, у копчика. Двигается немного вперед и немного назад. Как раз в том месте, куда обычно падает большая часть осевой травматичной нагрузки от тяжелой физической работы. И если не приседать, то этот участок позвоночника всю жизнь может оставаться в зоне риска.

В системе «1000 приседаний» вы будете приседать без веса и много. То есть нагрузка будет очень естественной, не разрушающей. А количество повторов обеспечит тканям долгий и сильный приток крови с питательными веществами, необходимыми для всех оздоровительных реакций.

К тому же, как уже было написано, других вариантов нет. Если хотите быть по-настоящему здоровым – придется

полюбить приседания. Причем, не чемпионские, тяжелые, дробящие кости, а легкие и быстрые, многоповторные.

...

Ну вот, сейчас и вы тоже знаете самый простой, понятный и эффективный способ развития своего здоровья. Причем, здоровья не в каком-то философском смысле, а здоровья **физического**.

Осталось только практиковаться.

Успехов Вам...

*Виталий Вильков — инструктор
по «здоровому развитию»
и «развитию для здоровья»*