

# МИХАИЛ ПРЫГУНОВ



ТРЕНИРУЙСЯ  
В **КАЙФ!**

ПОЛНЫЙ ГАЙД  
ПО ДОМАШНИМ  
ТРЕНИРОВКАМ  
ДЛЯ САМЫХ ЗАНЯТЫХ



ФИТНЕС РУНЕТА

**Михаил Прыгунов**  
**Тренируйся в кайф! Полный**  
**гайд по домашним тренировкам**  
**для самых занятых**  
**Серия «Фитнес Рунета»**

*Текст книги предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65062731](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65062731)*

*Тренируйся в кайф! Полный гайд по домашним тренировкам для самых занятых: АСТ; Москва; 2021  
ISBN 978-5-17-135117-5*

### **Аннотация**

Книга, которую вы держите в руках, – актуальный и подробный гайд по домашним тренировкам.

Автор книги, Михаил Прыгунов – профессиональный тренер, мастер спорта России по бодибилдингу, чемпион Санкт-Петербурга по классическому бодибилдингу, а также популярный YouTube-блогер – написал эту книгу специально для того, чтобы ваше тело сказала вам спасибо!

С этой книгой:

- вы получите результаты спортивного зала, не выходя из дома;
- вам не нужно покупать дорогостоящий абонемент в фитнес-центр и тратить время на дорогу;

- вам не придется тратить время на поиски экспертной информации в Интернете, все самые актуальные рекомендации по домашним тренировкам, питанию и здоровому образу жизни собраны в одной книге;

- вам не нужно на свой страх и риск придумывать программу тренировок, просматривая огромное количество видеоподборок;

- вам не понадобится дорогостоящее оборудование;

- вы узнаете много нового о том, как работает ваше тело, и получите настоящее удовольствие от тренировочного процесса.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Вступление	6
Глава 1	13
Тренировки дома: мифы и реальность	14
Зачем нам домашние тренировки?	14
Разве домашние тренировки эффективны?	15
Кому подойдут тренировки дома?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Михаил Прыгунов**

## **Тренируйся в кайф!**

### **Полный гайд по**

#### **домашним тренировкам**

#### **для самых занятых**

**\* \* \***

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Прыгунов М., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

# Вступление



Привет, друзья!

**Книга, которую вы держите в руках, – актуальный и подробный гайд по домашним тренировкам.** Я предлагаю вашему вниманию простые рекомендации, благодаря которым вам не придется бороздить интернет в поисках экспертной информации, не нужно будет самим придумывать программу тренировок, просматривая огромное количество видеоподборок.

Вы узнаете много нового о том, как работает ваше тело, научитесь правильно использовать то, что знаете. **И (!) получите результаты спортивного зала – прямо у вас дома!**

**Почему моему подходу можно доверять? Я люблю спорт и расскажу вам, как пришел к нему.** Давайте знакомиться. Меня зовут Михаил Прыгунов. Сейчас мне 36, и я живу в теле, которое занимается спортом уже больше (!) 25 лет. Поэтому я знаю, насколько это кайфово! То есть, очень грубо округляя, примерно 2500 раз я испытывал приятные ощущения после окончания очередной тренировки. И примерно 5000 дней находился в состоянии удовольствия, чувствуя эффект от воздействия физических нагрузок! Получается, что я живу в бесконечном экстазе! И естественно, я не хочу лишать себя этого.

Вы спросите – как это, неужели мышечная боль и усталость могут приносить удовольствие? Согласен... звучит сомнительно. Но речь об удовольствии совсем иного порядка. Оно складывается из осознания того, что я проживаю активную жизнь, что возраст – это всего лишь цифра, что я могу быть примером для молодежи, а еще – для своих детей.

Почему же еще спорт – это удовольствие? Потому что приятно смотреть на красивые спортивные, подтянутые, атлетичные тела. Я хочу быть довольным тем, как я выгляжу. Я люблю свое тело, ведь тело – это физическая оболочка, которую мне дали для жизни на земле. **И я хочу, чтобы это**

**тело исправно мне служило весь срок моего пребывания на этой планете.**

**Что же чаще всего мешает нам радоваться своему телу? Правильно – лишний вес (или лишний жир). Если вдуматься в это словосочетание – станет очевидно, что этот вес, или этот жир действительно лишний! То есть не нужный телу! ЛИШНИЙ! Мы набираем его, а потом не можем от него избавиться. А все потому, что мы либо делаем что-то сверх того, что нам необходимо, то есть едим, либо не делаем того, что нам необходимо, то есть не тренируемся.**

**Относитесь осознанно к себе, своему телу, своей жизни и ко всему, что вы делаете. Тогда и ваше тело будет исправно служить вам много лет, отражение в зеркале – только радовать, и в целом вы будете ощущать себя счастливым человеком и осознавать, что ваша жизнь – в ваших руках.**



У меня спорт начался с детства. В начальной школе я очень любил уроки физкультуры, любил бегать, любил соревноваться с одноклассниками и очень любил побеждать. И вот, когда мне было 11 лет, ко мне подошел отец и спросил: «Каким спортом



ты хочешь заниматься? Может быть, футболом?» Папа очень хотел, чтобы я стал великим футболистом. Как великий советский футболист, игрок московского «Спартака» Федор Черенков. Мама рассказывала, что папа даже хотел назвать меня Федором, но она не согласилась. Вот так я и стал Михаилом.

Но, несмотря на желание отца, самому мне не хотелось заниматься командными видами спорта. Мне хотелось, чтобы все зависело только от меня. Поэтому я выбрал не футбол, а легкую атлетику. Так я попал в СДЮШОР имени В. И. Алексеева, где занимался пять лет.

Причиной ухода из легкой атлетики стал мой юношеский максимализм. Я рассуждал так: если уж заниматься спортом, то для того, чтобы становиться чемпионом мира или Олимпийских игр. Ну, то есть – становиться лучшим в мире. Но, чтобы стать лучшим в мире, нужно было посвятить свою жизнь спорту: постоянным тренировкам, сборам, соревнованиям, подготовкам, режиму и так далее. А мне не хотелось ограничивать свою жизнь рамками легкоатлетического манежа и комнаты жилого корпуса спортивной базы. Поэтому я бросил легкую атлетику, поступил в институт, и началась новая, взрослая жизнь.

Но на первом курсе меня постоянно преследовало странное ощущение, как будто мне чего-то не хватает. Я понял, что не хватает именно тренировок, к которым я привык: того режима и тех занятий, которые раньше присутствовали в моей жизни регулярно.

Сформировавшаяся привычка к дисциплине требовала пищи. Ну и, кроме того, я чувствовал нехватку физических нагрузок.

И вот однажды один из друзей предложил нам, всем вместе, пойти заниматься в качалку... Мы пошли, и наверное, это стало определяющим событием в моей жизни. Я «фанател» от тренировок и втянулся настолько, что продолжаю заниматься и по сей день, вот уже на протяжении восемнадцати лет.

Я настолько хотел работать в сфере фитнеса, что начинал свою карьеру с уборщика в одном из петербургских спортивных клубов. Упорно трудясь, со временем я стал персональным тренером и вот, уже на протяжении восьми лет, работаю в крупнейших фитнес-сетях Санкт-Петербурга.

**Я стал мастером спорта и абсолютным чемпионом Петербурга по классическому бодибилдингу, чемпионом северо-запада по пауэрлифтингу, почти дошел до КМС по тяжелой атлетике, попробовал кросс-фит. Вместе с партнером создал крупнейший в России YouTube-канал по фитнесу, снял более 400 обучающих видео, стал фитнес-блогером и онлайн-тренером.**

Сейчас мне 36 лет, у меня жена и дети, а соревнования в прошлом. Спорт для меня теперь – это способ поддерживать активность, молодость и здоровье. И я убежден, что ежедневные 20–30 минутные физические нагрузки – это то, что просто необходимо абсолютно каждому живому

**человеку. Потому что спорт – это не только «про тело», но и «про душу».**

Лет десять назад я стоял на распутье: было чувство, что засиделся на одном месте – тренерском месте. Я даже думал о том, чтобы кардинально поменять сферу деятельности, заняться чем-то, не связанным со спортом. Но, волею случая, моя судьба изменилась – я встретил человека, которому благодарен и по сей день, – он помог мне начать популяризацию спорта через видеоролики на YouTube-канале (вот, кстати, «MishaPrygunov»). Также я благодарен своей жене Ольге за то, что именно она в 2010 году сказала: «Не хочешь ли ты выступить на соревнованиях по бодибилдингу? У тебя отличная форма! Покажи ее людям». Она вселила в меня дополнительную уверенность, зажгла страсть, дала мотивацию! Если бы не она, возможно, ничего бы и не было. На жизненном пути мы встречаем разных людей, которые, так или иначе, влияют на наши дальнейшие решения. Через эту книгу вы познакомитесь со мной. Я надеюсь, что смогу стать для вас тем человеком, который поможет полюбить спорт, ощутить радость от занятий и получить невероятную пользу для здоровья! И что с моей помощью вы разберетесь, как эффективно тренироваться и что делать, чтобы не набирать тот самый ЛИШНИЙ, никому не нужный вес.

**Я написал эту книгу, чтобы вдохновить вас на тренировки, потому что это полезно, интересно, зачастую даже весело и совершенно не сложно. Я хочу развеять**

**миф о том, что красивая фигура – это результат работы исключительно в спортивных залах и фитнес-центрах. Идеальную фигуру можно построить не выходя из дома. Без дорогостоящих тренажеров, без дорогих абонементов, без траты времени на дорогу в фитнес-центр – нужна только эта книга и знания, которые я передаю вам с ней.**

# **Глава 1**

## **Почему заниматься спортом просто?**



# **Тренировки дома: мифы и реальность**

## **Зачем нам домашние тренировки?**

Вы спросите – зачем нам домашние тренировки? Да, это уместный вопрос, ведь я всю жизнь занимаюсь с железом, с утяжелениями и специальными тренажерами, а все упражнения для домашнего спорта построены в основном на использовании собственного тела и его веса, без отягощений. Но упражнения без отягощений есть не только в домашнем фитнесе, они есть также, к примеру, и в кроссфите, которым я активно увлекался в 2015–2018 годах. И вы знаете, я не могу назвать упражнения без отягощения, с весом собственного тела, легкими или неэффективными.

В те времена, когда мы готовились запустить веб-сайт с программами наших тренировок для домашнего использования, мы решили провести эксперимент, чтобы выяснить, насколько же эффективными могут быть домашние тренировки. Этот эксперимент мы назвали «Реалити шоу «Стань лучше». Задумка была в том, чтобы взять двух совершенно обычных девушек, дать им наш тренировочный план и посмотреть на результаты, которые они покажут в конце месяца. Шоу мы провели на своем Youtube-канале, и оно, на мой

взгляд, было абсолютно успешным. Наши девушки за месяц домашних тренировок скинули около 5 кг лишнего веса каждая и заметно уменьшились в объемах.

Что скажете, как по-вашему, эффективны домашние тренировки? Конечно да, если цель была именно такой. Но что, если они хотели сбросить по 10 кг? Можно ли в этом случае считать тренировки эффективными? Давайте разберемся.



Минус пять килограммов за месяц на домашних тренировках! Много это или мало?

## **Разве домашние тренировки эффективны?**

Давайте рассмотрим само понятие эффективности. Очевидно, что эффективность – это то, насколько быстро ваше действие способно привести вас к желаемому результату. Вопрос скорости в этом случае будет показателем степени эффективности, но не самой эффективности. И это напрямую связано с основной проблемой тех, кто решает начать заниматься спортом, – мотивацией. При любой ошибке

или неудаче она разбивается о скалы, как деревянный корабль во время шторма. Мы сразу же бежим поднимать флаг с надписью «НЕЭФФЕКТИВНО» и снова откладываем намерение заняться спортом куда-нибудь подальше.

Но ведь для того, чтобы добиться поставленной цели, нужно, чтобы и цель мы поставили правильно! Она должна быть конкретной, измеримой, достижимой, значимой и ограниченной во времени.

Путь к достижению поставленной цели складывается из конкретных действий, каждое из которых нужно разбивать на небольшие этапы. И хочу сказать, что добиться цели, связанной с физической формой вашего тела, – это самое простое из достижений, с которыми нам приходится сталкиваться в жизни. Потому что все действия, которые вам необходимо совершать, уже давно описаны и разложены для вас по полочкам.

Главное – не торопиться и не ждать чудес. Конкретными действиями в деле жиросжигания и приведения себя в хорошую спортивную форму выступают тренировки и режим питания. Каждая тренировка эффективна! Конечно, только в том случае, если вы ее сделали. Выполняя физические упражнения, вы ускоряете процессы в организме, включаете и прокачиваете системы вашего организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и т. д.), задействуете опорно-двигательный аппарат, напрягаете и расслабляете мышцы, придавая им тонус, плотность, форму. Каждая отдельная трени-



ровка – это маленький шаг на пути к цели. Нужно просто делать эти шаги, один за другим, не спеша, но и не останавливаясь.



Каждая тренировка – это небольшой, но уверенный шаг вперед, это – новая ступенька лестницы, по которой вы поднимаетесь к вашей цели – вашему идеальному телу.

## **Кому подойдут тренировки дома?**

Существует стереотип, что тренироваться можно только в фитнес-клубе. Но это не так. Фитнес – понятие обширное. Любой вид физической активности можно назвать фитнесом. Даже прогулка по парку – это фитнес. Если вы делаете упражнения дома с весом собственного тела и без какого-либо дополнительного оборудования, то это тоже самый настоящий фитнес, в данном случае домашний. И домашние тренировки, на мой взгляд, – самый доступный из всех видов фитнеса. Их можно делать даже босиком, без специальной спортивной одежды, на полу, без коврика и вспомогательно-

го оборудования.

Да, домашние тренировки не подойдут для людей, которые стремятся к наращиванию внушительной мускулатуры и значительному увеличению силовых показателей, так как в этих случаях нужно заниматься с дополнительным отягощением. Но если вы хотите похудеть, укрепить свои мышцы, придать им тонус и форму, если вы хотите поддерживать свое здоровье, то в этом случае фитнес дома – это ваш выбор! Также домашние тренировки могут быть направлены на поддержание того, что уже было наработано вами, если вы и раньше занимались спортом. Как случилось со мной и многими моими спортивными друзьями в тот период, когда все мы оказались заперты дома на самоизоляции. Чтобы не обрести лишним жиром, не потерять мышечный тонус и силу, мы занимались домашними тренировками с собственным весом в качестве отягощения, ну и не только, потому что у многих из нас и дома есть хоть что-то из оборудования.

# 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.