

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

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 сказало 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 кроссфит. 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, «MishaPruginov»). 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 знакомитесь 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 обрасти 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.