

ПРЕВЬЮ КНИГИ

«БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

РАЗДЕЛ 1 | КАК МЫ СТАРЕЕМ

Стареть не нравится никому, поскольку этот процесс можно охарактеризовать одним ёмким словом – регресс. А ещё падением, снижением, уменьшением, замедлением. В возрасте после 40 растут лишь давление, сахар в крови да количество лишних килограммов. Но если попробовать забыть о печальном и беспристрастно проанализировать факторы, сопутствующие этому периоду, получится следующая картина:

ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мы вроде бы и едим как раньше, и набор продуктов почти не меняется, но понемногу прибавляем в весе год за годом. Проблема в том, что потребность в углеводах в нашем рационе постепенно снижается. Нам уже не нужно столько энергии, сколько в юном возрасте. Мы меньше двигаемся, но едим по привычке каждый год одни и те же порции. И организму не остается ничего другого, как складировать ненужные калории в виде жировых отложений на талии, бедрах и других местах

СНИЖАЕТСЯ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН

Начиная с 35 лет, производство половых гормонов начинает каждый год неуклонно снижаться, ускоряясь с каждым прожитым годом. После 40 лет синтез эстрогена/тестостерона ежегодно падает на 2-4 %. Это вызывает уменьшение мышечной массы и увеличение жировой прослойки, соответственно. Помимо падения жизненного тонуса, это служит причиной возникновения сердечных заболеваний, гипертонии и проблем с опорно-двигательной системой, особенно у представительниц прекрасного пола.

УМЕНЬШАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ МОЗГА

Чем старше мы становимся, тем медленнее работает наш мозг. Человек в зрелом возрасте гораздо хуже, чем раньше запоминает информацию и больше тратит времени на ее обработку и принятие решений. Способность к логическому мышлению также снижается. Функция распознавания лиц сильно деградирует. Все эти процессы связаны с тем, что темпы отмирания нейронных клеток с возрастом лишь нарастают и становятся необратимыми.

ПАДАЕТ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Многие мышцы, о существовании которых мы и не подозревали, начинают вести себя самым неподобающим образом. Поперечная мышца живота, работающая «корсетом», расслабляется и провоцирует появления живота даже у не толстых людей. Растяжение мышц носоглотки сопровождается появлением храпа и остановки дыхания во сне. Ослабление мышц, поддерживающих хрусталик глаза, вызывает дальновзоркость.

УМЕНЬШАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ

К 50-летию юбилею содержание воды в организме, ниже чем в 30-летнем возрасте на 15-17%. Это приводит к уменьшению в организме важных для здоровья минеральных веществ: калия, кальция, магния. Из-за недостатка жидкости и микроэлементов, суставы, связки, сухожилия начинают хуже работать.

На самом деле, это далеко не все симптомы, сопровождающие старение организма, их намного больше. Остановить этот процесс увядания еще нельзя, но его можно замедлить. И вот для этих целей нам необходим силовой тренинг, помноженный на рациональное питание и отказ от вредных привычек.

ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН БОДИБИЛДИНГ?

Приобретение абонемента в тренажёрный зал – это еще не гарантия здоровья и спортивной фигуры. Начинать заниматься бодибилдингом в зрелом возрасте совсем не просто. Но даже если вы не планируете стать профессиональным спортсменом, тесная дружба со штангой и гантелями принесёт ощутимую пользу для всего организма.



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА. Заболевания сердца – это самая распространённая причина смерти во всем мире. Поэтому, занимаясь бодибилдингом, тренировке «пламенного мотора» необходимо уделять самое пристальное внимание. Силовой тренинг увеличивает количество крови, проходящей через сердечно-сосудистую систему. Стенки сосудов приобретают былую эластичность, возрождаются к жизни мелкие периферийные капилляры, угасшие с возрастом.

ДАВЛЕНИЕ. Занятия в тренажёрном зале нормализуют кровяное давление. Одним из «побочных» эффектов бодибилдинга являются низкий пульс и стабильное давление, без скачков, даже в преклонном возрасте.

МОЗГ. Для улучшения мозговой активности после 40, врачи-геронтологи рекомендуют заниматься разгадыванием кроссвордов и решением головоломок. Такая нагрузка на мозг замедляет процесс деградации. Но как недавно выяснили канадские ученые, выполнение сложных физических упражнений эффективнее разгадывания шарад во в много раз.

Чтобы выполнить приседание со штангой, которое задействует практически все мышечные группы, нашему мозгу приходится очень хорошо поработать. И чем большее количество крупных и мелких мышечных отделов участвует в выполнении упражнения, тем активнее он трудится. Как отметили исследователи, программа тренировок в зрелом возрасте должна регулярно обновляться, за счёт постоянного расширения арсенала выполняемых движений, дабы мозгу приходилось постоянно и напряженно трудиться.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. Очень часто люди, обремененные ворохом проблем, придя в зал в плохом настроении, спустя 30-45 минут физической нагрузки ощущают прилив сил. Настроение улучшается, раздражительность уходит и насущные проблемы уже не кажутся таким страшными. Это связано с тем, что во время выполнения физических упражнений в нашем мозге повышается количество нейромедиаторов: дофамина, серотонина и эндорфина, которые еще называют гормонами удовольствия. Занятия бодибилдингом оказывают благотворное влияние на нашу психику, являясь, по сути, наиболее эффективным и естественным лекарством от депрессии.

ЛИШНИЙ ВЕС. Возрастное падение мышечной ткани – это один из основных признаков старения. Чем старше мы становимся, тем меньше наши мускулы и соответственно, тем мы слабее и толще. Ибо мышечная ткань в организме, помимо своих основных функций выполняет еще миссию суперэффективного и полностью натурального жиросжигателя.

Мышцы по своей природе очень энергоемкие, и чем их больше, тем больше калорий мы должны тратить на их содержание. Снижение мышечной составляющей тела сразу же замедляет обмен веществ и вызывает рост жировых отложений. Занятия в тренажёрном зале – это сама по себе нагрузка с высоким расходом калорий. Физическая активность повышает плотность мышц и стимулируют их гипертрофию. По лишним килограммам наносится сразу двойной удар, что положительно сказывается на нормализации веса тела и улучшении его композиции.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА. Помимо возрастного уменьшения мышечной массы, такой же неприятный процесс происходит и с нашей костной тканью. Кости становятся более хрупкими и пористыми. Это называется остеопорозом. Особенно сильные изменения костной ткани протекают в женском организме, ослабленном снижением уровня эстрогена.

И опять на помощь приходит бодибилдинг. На фоне регулярного использования специальных добавок (о которых я расскажу позже), регулярные тренировки с отягощениями повышают плотность костной ткани. Особенно полезно для этих целей выполнять базовые упражнения для ног. Приседания со штангой – это лучшее средство для укрепления костей таза.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН. Физическая нагрузка – это один из наиболее простых способов повышения гормонального фона естественным путем. И хотя для улучшения синтеза гормонов у мужчин и женщин комплекс упражнений должен выполняться по своим алгоритмам, факт остается фактом – повысить выработку тестостерона и эстрогена с помощью силового тренинга в зрелом возрасте можно. Естественно, уровень такого повышения не сопоставим с гормоно-заменимой терапией, но зато и огромным куском здоровья за «молодильные» инъекции платить не придётся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследования в области пользы бодибилдинга для людей в зрелом возрасте только набирают обороты. Но уже сейчас можно констатировать, что силовой тренинг вкупе с рациональным питанием снижает риск заболевания диабетом во много раз. Выполнение базовых упражнений со свободным весом увеличивает объем легких и расценивается многими врачами, как лекарство для больных с пониженной легочной функцией.

Тренировка мышц пресса, зубчатых и межреберных мышц облегчает жизнь людям, перенесшим травмы позвоночника. А, как выяснили израильские ученые, бодибилдеры гораздо реже болеют онкологическими заболеваниями. И этот список можно продолжать очень долго.

Польза бодибилдинга для взрослых людей не только в регулярной физической нагрузке, но и в сопутствующем ему изменении самого стиля жизни. Ибо силовой тренинг не мыслим без правильного питания, хорошего отдыха и отказа от вредных привычек. Другими словами, хотите жить долго – займитесь бодибилдингом...

РАЗДЕЛ 2 | ПИТАНИЕ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

ГЛАВА 1. ТОП-3 проблемы старения. Как их решить?

Кто бы что не говорил, но 40 лет для любого человека – это особенный рубеж. Наступивший, как правило, к этому времени момент стабильности дарит ощущение зрелости и полноты жизненной картины. Но на фоне этой внутренней силы и душевного равновесия мы начинаем внимательнее прислушиваться к своему организму. Любое недомогание, с легкостью переносимое в молодости, оказывает на нас уже совсем другой эффект.

Регулярные посещения тренажерного зала помогут укрепить иммунитет и улучшить самочувствие. Но, не менее значимым фактором долгой и здоровой жизни является рациональное питание, составленное с учетом возрастных изменений.

Именно пересмотр своих укоренившихся гастрономических привычек способен изменить ход борьбы со старением в нашу пользу. Поэтому, прежде, чем я перейду к описанию тренировочного процесса, хочу рассказать о правилах питания в зрелом возрасте. Диета после 40 должна быть направлена на решение 3 проблем:

ПРОБЛЕМА 1 | ЗАМЕДЛЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Старение организма богато на неприятные сюрпризы, но главным является постепенное замедление обмена веществ. Наш организм на заложенном миллионы лет назад генетическом уровне, понимает, что для взрослых, умудренных опытом людей уже нет такой необходимости в физической активности как раньше. Пускай молодые много бегают, не спят ночами, таскают тяжести и суетятся по пустякам, мы своё уже отбежали.

Наряду с замедлением производства гормонов, организм начинает медленно, но неуклонно, избавляться от ненужной мышечной массы. И главным оружием в борьбе с этой проблемой служат регулярные физические нагрузки. Но параллельно с посещением спортклуба, необходимо существенно изменить и свой рацион, чтобы возрастное замедление обмена веществ не вызывало, ускоряющегося с каждым годом роста жировых отложений. Здоровое питание в зрелом возрасте строится по четырем правилам:

СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА САХАРА

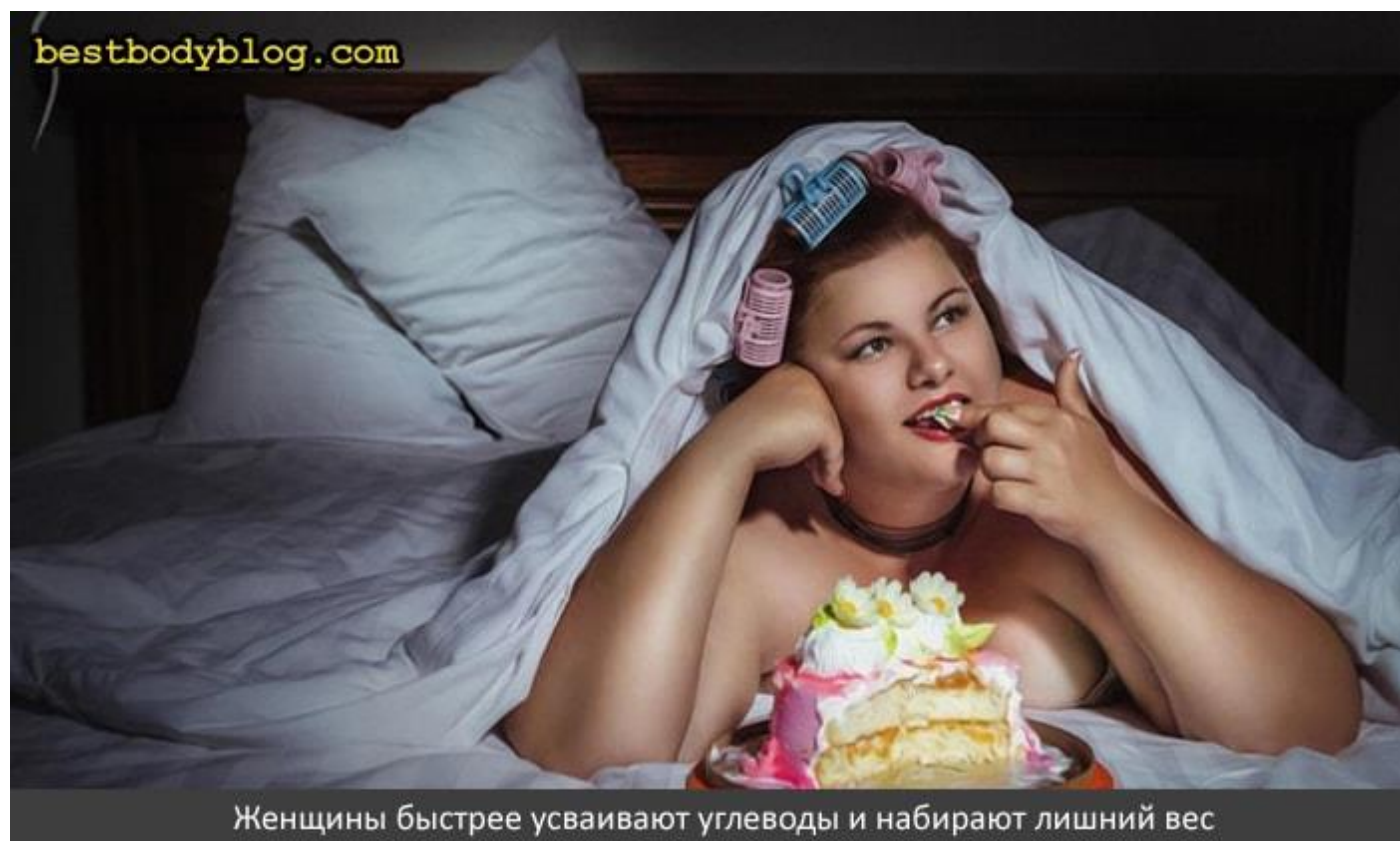
Я редко встречаю людей после 40, не имеющих лишних килограммов. По этой причине, схему здорового питания в нашем возрасте, я называю диетой для похудения, и никак иначе. Чем больше жира на теле, тем ниже шансы на долгую и здоровую жизнь.

В любой диете отказ от сладкого стоит на первом месте. Но, по своему опыту я знаю, что курить бросить проще, чем перестать есть конфеты и пирожные. Поэтому, первое с чего можно начать – перестать есть сладкое во второй половине дня. Если выжить без тортов и кексов вы еще не можете — ешьте их только утром.

Вторым этапом должна стать постепенная замена продуктов, содержащих рафинированный сахар на натуральные сладости. И хотя сухофрукты сложно сравнить с пирожными, но это тот случай, когда придется делать непростой, но осознанный выбор. Вместо сахара можно использовать мёд, чёрный шоколад или подсластители. Но хрен редьки, как говорится, не слаще.

Проблема не в самом сахаре, а в том, что он вызывает мгновенный и очень сильный рост инсулина, «транспортного» гормона, который моментально растаскивает излишек калорий, трамбуя их по укромным уголкам нашего тела. Любые сладости – это инструмент для замедления обмена веществ и создания новых жировых складок.

Диета для похудения для женщин после 40, должна быть более жесткой, чем для мужчин. Ибо они, в силу своей уникальной физиологии, усваивают простые углеводы быстрее, и соответственно, легче набирает лишний вес. И возможно главный ответ на вопрос, как правильно питаться женщине в зрелом возрасте, чтобы не набирать вес, состоит всего из трёх слов: **НЕ ЕСТЬ СЛАДКОГО!**



Созданный дефицит калорий в 200-250 единиц в привычном рационе, сразу же запускает процесс похудения. И зачастую, чтобы начать избавляться от жировых отложений, достаточно просто ограничить количество продуктов, содержащих рафинированный сахар.

Единственным оправданным периодом приема быстрых углеводов (читай, сладостей), может стать небольшой отрезок времени после силовой тренировки в зале, называемый «углеводное окно». И это еще один повод приобрести абонемент в спортклуб, поскольку все потребленные в этот период калории пойдут не в жир, а на восполнение потраченной энергии.

Вывод: установив жесткий контроль над продуктами, содержащими сахар, можно устранить главную причину появления новых жировых отложений.

УВЕЛИЧЕНИЕ БЕЛКОВОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ РАЦИОНА

Существует множество схем здорового питания, но диета для похудения после 40 – это не краткосрочное изменение рациона в преддверии пляжного сезона. Изменить свое отношение к привычной еде придется раз и навсегда. Вторым важным аспектом питания должно стать уменьшение количества и сложных углеводов также. А вот белковую составляющую нужно, наоборот, увеличить. Самый простой способ так сделать – это привычный обеденный гарнир (картофель, каша, макароны) заменить, например, на блюдо из спаржи или на большую порцию овощного салата.



В зрелом возрасте нужно увеличить количество продуктов, богатых клетчаткой

Углеводы обеспечивают наше тело энергией. Уменьшая их количество, при условии регулярных физических нагрузок и вызванного этим расхода калорий, мы заставляем тело постепенно переключаться на другой источник энергии – жировые отложения. Повышение уровня белковой пищи необходимо еще и для того, чтобы на фоне похудения, наш прожорливый организм не бросил в топку метаболизма и без того тающую мышечную массу. Однако, резкое увеличение белка в рационе может вызвать проблемы с пищеварительной системой. Поэтому прием белковых продуктов должен проходить совместно с обильным количеством пищи богатой клетчаткой (разные овощи, все виды капусты, перец, яблоки, свекла).

РАЗДЕЛ 3 | ТРЕНИРОВКИ

ГЛАВА 1. КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПОСЛЕ 40?

Все-таки социальные сети – это страшная сила. Как только Instagram заполнили фото седовласых красавцев с мускулистым торсом, в моем спортклубе резко увеличилось количество взрослых посетителей. И я считаю, это прекрасно. Стареть никому не нравится. Бодибилдингу может и не под силу обратить вспять этот неприятный процесс, но замедлить старение он может. Но, чтобы занятия в тренажерном зале приносили только радость и здоровье, я рекомендую всем своим одногодкам, строить свой тренировочный процесс, с учетом следующих 8 правил.

1. РАССТАВЛЯТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ

Каким бы спортивным прошлым мы не обладали, и насколько амбициозными не были, но стать профессиональными бодибилдерами у нас вряд ли получится. Приходя в спортзал нужно быть с собой предельно честным. Пускай молодежь изо всех сил пытаются накачать бицепс в 50 см, у нас другие приоритеты: мы пришли за здоровьем. Занятия спортом обязательно отразятся на нашей внешности, вызывая трепетный интерес у представителей противоположного пола, но... Основные усилия нужно направить на снижение веса, улучшение работы сердца и опорно-двигательной системы.

2. ОСОБО ТЩАТЕЛЬНО РАЗМИНАТЬСЯ

В моем первом зале, размещенном, как и положено в подвале, весел плакат, написанный в бравадных традициях советского агитпропа: «Лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки!» Но, всю гениальность этой фразы я начал понимать далеко не сразу. И мне очень жаль, что таких плакатов не встретишь в современном фитнес-клубе.

Большинство людей, приходящих в зал не за мышечными объемами, а именно за здоровьем - успешные, состоявшиеся в жизни мужчины и женщины. Их телефон всегда под рукой, они постоянно спешат и часто жертвуют разминкой в угоду тренингу с отягощениями. Ибо, какой смысл срываться с работы, тратить время и ехать через весь город, чтобы 15 минут походить на дорожке, и всего полчаса потягать штангу? Лучше посвятить железу времени побольше.

Будь нам по 20 лет это бы и сработало, но, когда 40-летний рубеж остался позади, разминка должна стать обязательной, я бы сказал, критически важной частью силового тренинга. Выполнение упражнений на кардио-тренажерах повышает температуру тела, делает мышцы эластичными, приводит в боевой настрой нервную систему, а главное, готовит к работе сердце, прокачивая через него повышенный объем крови.

Разминка суставов и крупных мышечных групп, довершает процесс подготовки тела к физической нагрузке, снижая опасность получения травмы до минимума. Подготовка тела к физической активности должна проходить по такой схеме:

- Кардио-нагрузка в комфортном темпе до появления легкой испарины (5-7 мин)
- Разминка суставов, начиная от шеи и заканчивая голеностопом (2-3 мин)
- Выполнение упражнений со своим весом для кровенаполнения крупных мышечных групп: отжимания, приседания, подтягивания. (4-5 мин)
- Разминка непосредственно перед началом упражнения с отягощением. 2-3 подхода с легким весом

Вывод: разминка перед началом тренировки – это основа построения правильного тренировочного процесса в любом возрасте. Но для людей, перешагнувших 40-й рубеж она становится чрезвычайно важной.

3. ПРОРАБАТЫВАТЬ ВСЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ, ВКЛЮЧАЯ НОГИ

Наше тело устроено так, что одни мускулы реагируют на нагрузку хуже, другие лучше. И уже через некоторое время, у нас появляются свои мышечные любимчики. Я не спорю, красивая накачанная попа и рельефные бицепсы – это действительно круто, особенно когда их демонстрируют уже не молодые люди. Но, к сожалению, усиленное развитие отдельных мышечных групп не поможет затормозить процесс старения. Тренировать нужно все тело, уделяя особое внимание спине, груди и особенно ногам.

«Как мне убрать эти квадрицепсы»? спрашивает меня одна хорошая знакомая. «Моему мужу не нравится, что у меня ноги после приседаний стали более мускулистыми и рельефными». Мне искренне жаль людей, которые так относятся к своему волшебному преобразению, но я рекомендую всем, у кого возникла такая «беда», смириться с ней как с неизбежной платой за здоровье.

В тренажёрном зале можно выполнять тысячи упражнений для набора мышечной массы, но для тех, кому за 40, именно упражнения для ног способны дать максимальную отдачу:

- Различные вариации приседаний со штангой, жимы ногами, выпады – все эти упражнения являются наиболее тяжелыми и энергозатратными. А значит, ведут к повышенному расходу калорий и похудению.
- Помимо мышц ног, в этих движениях принимает участие вся мускулатура тела, от пресса и до плечевого пояса. Активная физическая нагрузка нижней половины позволяет поддерживать в тонусе все мышцы тела.
- Упражнения для ног повышают плотность костной ткани, гибкость суставов, прочность связок и сухожилий.
- Во время их выполнения нам приходится перемещать наибольший вес по самой длинной траектории. А значит, кровоток во время выполнения упражнений для ног становится максимальным. Ножной тренинг – это лучший вид нагрузки для укрепления сердечной мышцы.

Примечание: если пренебрегать выполнением упражнений для ног, сосредоточившись на тренинге верха тела, в развитии мускулатуры наступит дисбаланс, могущий вызывать боли в спине и шее.

Вывод: коль вы уже пришли в тренажёрный зал – тренируйте все тело, уделяя повышенное внимание ногам.

4. ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПРАВИЛЬНО

В любом спортклубе можно увидеть людей, делающих упражнения самым невообразимым образом. Желая побольше пожать/потянуть/присесть, они пытаются сделать движение рывком, со скругленной спиной, перекосячившись, с дрожащими от напряжения коленями. Но это не наш путь. Как бы сильно нам не хотелось произвести впечатление на окружающих, пожав гремящую блинами штангу, нужно затолкать свое эго поглубже, и сосредоточится на правильной технике

выполнения упражнения. Пускай кто-то другой жмет штангу с отбивом от груди, читингует и сводит вместе колени во время приседаний. Я точно знаю, это ненадолго, сам был таким же.

Наша цель, не устрашающие мышечные объемы, наводящие страх на соседей по подъезду, а здоровье и долголетие. Поэтому все без исключения упражнения необходимо выполнять медленно, подконтрольно, с максимальным напряжением тренируемых мышц.

ВЫВОД: пускай веса на штанге будут более скромные, чем у остальных посетителей тренажёрного зала, но наши суставы и связки скажут спасибо.

5. ИЗБЕГАТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДО ОТКАЗА

Выполнения упражнений до отказа – это доведения мышц до невозможности продолжать выполнять упражнение из-за усталости. Другими словами, отказной тренинг – это работа на грани физической возможности. С точки зрения гипертрофии мышц, подобный стиль выполнения, особенно с замедлением фазы опускания веса, является наиболее правильным и результативным.

Самый большой прирост мышечной массы, зафиксированный наукой, вошел в историю бодибилдинга под названием [«Колорадский эксперимент»](#). В результате применения отказного тренинга подопытному спортсмену (Кейси Вайтору) удалось увеличить массу тела на 28 кило за 28 дней, то есть ровно по одному в день. Именно этим и объясняется популярность такого метода интенсификации тренировочного процесса в современном бодибилдинге.

Но наряду со своей эффективностью, тренинг до отказа – это самый травмоопасный стиль выполнения упражнений. Поэтому я очень советую людям, пришедшим в зал в зрелом возрасте, избегать достижения точки отказа особенно в базовых упражнениях, выполняемых со свободным весом.



Примечание: Самый высокий уровень стресса наши мышцы испытывают не в первых, а в последних повторениях. В такие моменты возрастает нагрузка и на все тело, особенно на сердечно-сосудистую систему.

Чувствуете, что можете присесть еще два раза? Прекрасно, но лучше остановитесь. Старайтесь заканчивать выполнение упражнений со свободным весом, за пару повторений до наступления отказа, даже если у вас еще остаются силы его продолжать.

Вывод: отказной тренинг самый эффективный в плане прироста массы, но одновременно и самый опасный. В зрелом возрасте лучше избегать доходить до пределов своих физических сил, если вы не опытный атлет.

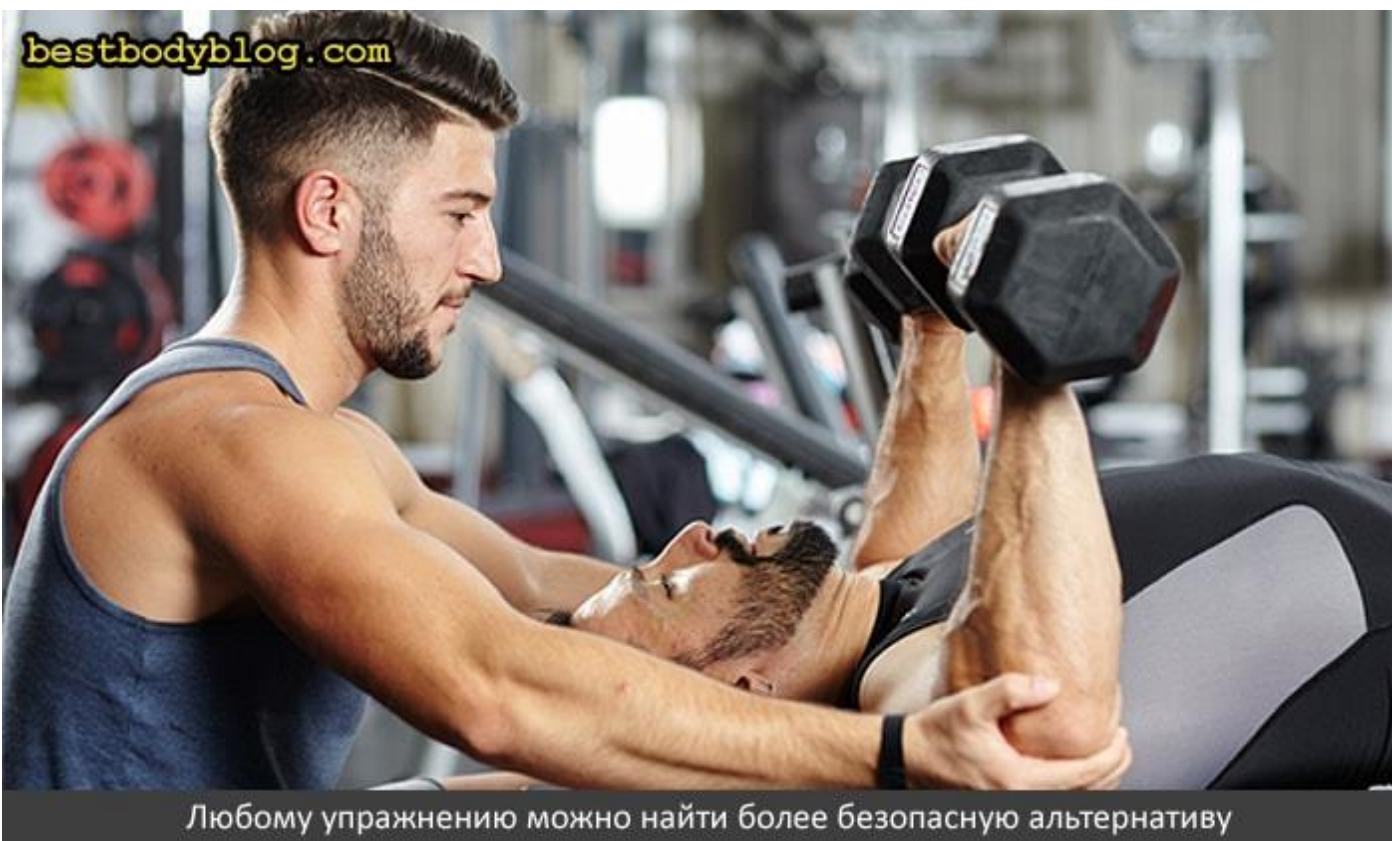
6. СОСТАВЛЯТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК С УЧЕТОМ ТРАВМ И БОЛЕЗНЕЙ

Это у молодых утром ничего не болит, а любая полученная травма заживает мгновенное. Но как только мы становимся старше, замедляется и процесс регенерации. И стоит после 40 лет только купить абонемент в тренажёрный зал, как все старые и, казалось бы, давно зажившие травмы, переломы и растяжения заявляют о себе во весь голос.

Я однажды был свидетелем того, как персональный инструктор тренировал директора крупной компании, имевшего в прошлом солидный спортивный опыт. Но его из спортклуба увезла скорая. У директора, как оказалось, открылся старый перелом, полученный много лет назад во время соревнований по десятиборью.

Но сказать об этом своему тренеру он не удосужился. И тот включил ему в программу самые тяжелые базовые упражнения. Прежде, чем идти в зал, вспомните свои боевые раны и попробуйте подобрать упражнения так, чтобы не разбередить старые травмы. В современном, хорошо укомплектованном спортклубе, легко найти упражнения, нагружающие любую группу мышц, без риска получить травму. Это можно сделать вот по такой схеме:

Проблемная зона	Потенциально опасное упражнение	Безопасный аналог
Спина	Классическая становая тяга, выполняемая с пола	Румынская тяга штанги до середины голени. Тяга в машине Смита
Локти	Французский жим во всех разновидностях	Отжимания от скамейки, отжимания от грифа, работа в тренажёрах и в свободновесовых машинах
Плечи	Жим штанги из-за головы	Жим в тренажёре, жим одной рукой грифа штанги с закреплённым концом, разведения с гантелями
Колени	Классические приседания со штангой на спине	Приседания с гантелями, со штангой на груди или в машине Смита



Любому упражнению можно найти более безопасную альтернативу

В последнее время в любом спортклубе часто можно встретить оборудование для занятия [кроссфитом](#) или как его красиво называют, функциональным тренингом. На мой взгляд, нет лучшего спорта для похудения, чем кроссфит. Но, большое количество упражнений в этом виде спорта выполняется во взрывном стиле: рывки, толчки, запрыгивания. Подобная нагрузка и для молодого, полностью здорового спортсмена может стать причиной травмы, а для человека, перешагнувшего 40-летний рубеж, такие движения опасны вдвойне.

Вывод: Практически все люди, приходящие в зал после 40, имеют те или иные проблемы со здоровьем. Гипертония, сколиоз, варикоз – это далеко не полный их перечень. Поэтому к составлению программы и выбору упражнений нужно подходить очень тщательно...

РАЗДЕЛ 4 | ГОРМОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Снижение гормонального фона - один из самых неприятных факторов, сопутствующих нашему старению. Уровень производства тестостерона/эстрогена начинает неуклонно понижаться ещё задолго до наступления 40-летнего рубежа. А по его достижению, процесс лишь ускоряется. С каждым прожитым годом, синтез гормонов ежегодно падает на 2-4 %, что вызывает уменьшение мышечной массы и увеличение жировой прослойки, соответственно.

Помимо падения жизненного тонуса, это служит причиной возникновения сердечных заболеваний, гипертонии и проблем с опорно-двигательной системой. Да и общего качества жизни, чего уж там скрывать. У мужчины с низким уровнем тестостерона, пропадает всякая тяга к борьбе, что сразу же сказывается на его желании двигаться вперед, преодолевать трудности, начинать новые проекты, сражаться и побеждать.

Снижение женского полового гормона так же становится причиной неприятных последствий: бессонница, ухудшение памяти, боли в низу живота, резкая смена настроения и прогрессирующий остеопороз. Остановить возрастное снижение уровня полового гормона нельзя, но замедлить его можно.

И для этого существует два равновеликих варианта, каждый из которых имеет свое право на существование. Либо предпринять самостоятельные усилия для повышения уровня полового гормона, либо обратиться за помощью к врачам. Лично я для себя выбор уже сделал, но поскольку не хочу никому навязывать свою точку зрения, постараюсь оба этих варианта осветить как можно объективнее.

Поэтому темой этой главы станет повышение гормонального фона естественным способом, и так любимое звёздами Голливуда и молодящимися политиками слово из трех букв: ГЗТ.

ГЛАВА 1. ГОРМОНЫ, СТЕРОИДЫ И ГОЛЛИВУД

Сейчас уже трудно точно установить кто же стал первооткрывателем ГЗТ — гормональной заместительной терапии. Можно отметить нескольких учёных, которые внесли свой вклад в представлении миру этого процесса.

Среди них Леонид Васильевич Соболев, который открыл участие гормонов в процессе выработки инсулина. Также следует отдать должное уроженцу Германии Паулю Лангергансу — он нашёл очаги выработки гормонов в поджелудочной железе. А в 1922 году канадским ученым Бесту и Бантингу удалось получить инсулин из бычьей поджелудочной железы.

Кто первым из учёных решил повышать уровень гормонов искусственным путем при отсутствии нужного количества собственных, доселе неизвестно. Но нам надо быть благодарными за этот метод, с помощью которого человечество в настоящее время успешно борется со множеством заболеваний.

РАВНОСИЛЬНОЕ ЗАМЕЩЕНИЕ

Впервые ГЗТ была применена на людях с сахарным диабетом. Но итог инсулинотерапии оставлял желать лучшего, поскольку гормон извлекали из всех подряд животных, очистку его проводили примитивными методами, а над способами ввода в организм нужно было ещё очень хорошо поработать. 1960 - 1980 -е годы стали переломными.

Применение ГЗТ было усовершенствовано и лечение разнообразных заболеваний с помощью гормонов стало успешным. Соматотропин (гормон роста) стал помощником в лечении карликовости, альдостерон и кортизол — аддисоновой болезни, гормоны щитовидной железы — гипотиреоза. Очень широко этот метод стал использоваться при климаксе.

Многие представительницы прекрасного пола упорно не хотели принимать менопаузу как необратимый процесс, наотрез отказываясь отыскивать плюсы в изменении своей гормональной системы. И это понятно, снижение уровня эстрогена приводит к «приливам», ухудшению состояния кожи, сухости слизистых, потери либидо и прочими малоприятным симптомам. Но тут в дверь к женщинам постучала гормональная терапия.

Проблема с падением уровня тестостерона у мужчин и сопутствующим повышением уровнем эстрогена, вызывал тогда гораздо меньше беспокойства среди медицинского сообщества. Поэтому в вопросе ГЗТ именно женщины стали первыми, кто испытал на себе всю её «прелесть»...

ЧТО ТАКОЕ ГЗТ?

Это искусственное повышение уровня необходимых гормонов с помощью фармакологических препаратов. После анализов, которые показывают каких именно гормонов не хватает, доктор назначает проведение курса лекарственных средств, которыми являются стероиды и гормоны. Другими словами, люди, которым не нравятся возрастные изменения, выбирают для повышения гормонального фона не здоровое питание и занятия спортом, а уколы/таблетки/свечи/мази.

Популяризации этого процесса чрезвычайно способствовали Голливудские небожители, для которых молоджавый внешний стал инструментом получения новых ролей и сохранения своей популярности. Наравне с обычными пластическими операциями по пересадке, подтяжке и липосакции, ГЗТ плотно вошла в их арсенал.

Клиники, практикующие методы гормонального омоложения стали плодиться, как грибы. Особенно много их открывалось в Швейцарии, куда, подальше от вездесущей прессы, за очередной порцией «молодильного зелья», прилетали актеры и актрисы со всего света.

РЭМБО И ГОРМОНЫ

Людам, которые восхищаются, как сейчас выглядят Дольф Лундгрэн, Жан Клод ван Дамм и другие легенды 90-х, я рассказываю историю о том, как Сильвестра Сталлоне задержали в 2007 году в аэропорту Сиднея. В багаже Рэмбо обнаружил 48 флаконов соматропина (гормона роста).

После продолжительной беседы и штрафа в 18 тыс. долларов его отпустили, правда напоследок вежливо поинтересовались, дескать, зачем вам столько-то? На что наш герой боевиков, скромно потупив глазки, сказал: «это все для меня и немного для моей мамы. Ей уже 86, но она по-прежнему хочет быть красивой».

Секрет молодости большинства голливудских небожителей состоит не столько в поддержании здорового образа жизни и отказе от вредных привычек, сколько в регулярных инъекциях гормональных препаратов. И когда в следующий раз кто-то будет восторгаться тем, как выглядят сейчас нестареющие звёзды широкого экрана, расскажите им эту историю.

**ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ КНИГИ «БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»
МОЖНО ЗАКАЗАТЬ ТУТ <https://bestbodyblog.com/book/>**