

Красивая мужская фигура при современном ритме жизни? Легко!

Как видно из заголовка, статья предназначена для мужчин. Сразу оговорюсь, для тех мужчин, которые занимались спортом раньше, или им дано красивое тело от природы и они еще не успели запустить эту красоту. Добиться результата очень важно, но еще важнее сохранить его на долгие годы. При этом не прилагая особых усилий. Похудеть, накачать мышцы или просто подтянуть торс по силам почти каждому, а вот сохранить достигнутое порой является очень большой проблемой.

«**О-о-о, у тебя уже животик!**» Такое заявление звучит для тебя как гром среди ясного неба. Для тебя, который всегда был спортивным и подтянутым, который соблазнял своей фигурой девушек, носил майки, чтоб выделиться среди толпы. И сейчас, пропадая сутками в офисе, не можешь себе позволить такой роскоши, как спортивный зал и полноценное здоровое питание, и тем более какие-то там диеты, которые ты никогда не любил и не понимал, для чего они нужны.

«**Что делать?!**» – восклицаешь ты сам себе, цитируя великого классика. Есть два варианта – смириться и хоронить свою фигуру дальше, утверждая, что тебя и так все устраивает, или предпринимать какие-то меры. Если вы выбрали первое, тогда даже не читайте эту статью дальше – в этом нет смысла. Если же нет, то совсем не обязательно покупать абонемент в тренажерный зал и торчать там половину ночи, т.к. больше времени нет.

Домашний спорт – вот выход из ситуации. «Но как? – Возразят мне пессимисты. – Нужно время, инвентарь и т.д. и т.п.» Я отвечу: главное – желание, а все остальное поправимо.

Инвентарь

Всё, что нужно мужчине, парню или мальчишке дома для тренировок – это **турник** (делается из обыкновенной трубы диаметром, соответствующим вашему хвату, труба распирается между стенами с помощью болтов обычно в коридоре), **гимнастические кольца** (продаются в любом спортивном магазине, кольца необходимо привязать к турнику) и **рюкзак**.

Время для тренировок

Где его взять? Если не хватает времени ходить в спортзал, то дома откуда оно появится? В том-то и дело, что: во-первых, вы не теряете времени на дорогу в спортзал, во-вторых, для успешного поддержания мышц в тонусе хватает всего двух часов в неделю (по часу тренировки в день, например, в понедельник и четверг), и в-третьих, ничто вас не привязывает к определенному времени и определенным дням недели. Если не успел к 19.00 ч, можно спокойно и в 20.00 ч сегодня потренироваться, если не получилось в понедельник, значит, тренировка будет во вторник.

Главное, чтоб был хотя бы один день отдыха между тренировочными днями. Для порядка необходимо стараться придерживаться определенных дней и продолжительности тренировки не больше часа.

Выбор нагрузки

Какие делать упражнения? Упражнения необходимо делать силовые и базовые, т.е. на все группы мышц. Учеными уже давно доказано, что на мужчин лучше влияют анаэробные нагрузки, т.е. силовые, чем аэробные. Поэтому я советую упражнения с отягощениями, проще говоря, с дополнительным весом.

Первоначально этим весом является ваше собственное тело, позже дополнительно надевается на спину рюкзак с весом внутри него. Главное условие – это рост нагрузки. Каким он будет – решать вам. Можно через определенный промежуток времени увеличивать вес, добавлять количество подходов или повторений, усложнять выполнение упражнений. Вес увеличивать можно тоже по-разному: идеальный вариант – диски от гантели или штанги. Но это не панацея, заменить их можно обыкновенными пластиковыми бутылками с водой (это позволит более равномерно поднимать нагрузки). Возможностей очень много и все зависит от вашей фантазии.

Программа упражнений

Самое первое и очень главное – **разминка**. Разминка выполняется в произвольном темпе и форме от 5 до 10 минут до появления первого пота. Главная задача разминки – разогрев мышц. Я колочу боксерскую грушу – очень хорошо разогревает.

Упражнений всего 4: подтягивания, жим на кольцах, приседания и гиперэкстензии.

Техника выполнений следующая:

1. Подтягивания лучше выполнять широким хватом к груди. Широкий хват обеспечивает хорошее развитие дельтовидных мышц (плечевой пояс) и всех мышц спины. Широкая мужская спина – это эталон мужской фигуры. Упражнение необходимо выполнять чисто, без рывков и по полной амплитуде, при подъеме подбородка над турником – выдох. Лучше выполнить 2 правильных повторения, чем 10 неправильно.

2. Жим на кольцах: исходное положение – стоя на небольшом табурете, руки выпрямлены вдоль туловища, кольца в руках. «Снимаемся» с табурета и сгибаем руки в локтях – вдох, потом поднимаемся вверх с помощью выпрямления рук в локтях – выдох. В зависимости от вашей спортивной подготовки необходимо выбрать глубину жима (насколько низко опускаться) и количество повторений. Упражнение также выполняется четко, без лишних колебаний.

3. Приседания выполняются по классическому варианту: ноги чуть раздвинуты, спина прямая, взгляд чуть выше головы. Приседаем до положения, когда бедра станут параллельны полу – вдох, поднимаемся – выдох. Обычно для приседаний требуется более тяжелый вес, чем для подтягивания и жима на кольцах. Для этого можно использовать членов семьи – посадив их на плечи.

4. Гиперэкстензии. Что это за страшное слово? Это упражнение для развития прямых мышц спины, ягодичных мышц и сгибателей бедра. В результате тренировки этих мышц снижается риск травмы позвоночника и сухожилий, повышается общая работоспособность. Выполняется так же, как пресс на табурете или скамье, только в обратную сторону. Лежа на животе, табурет в районе тазобедренной кости, необходимо зафиксировать ноги (за диван, шкаф и т.п.). Далее, поднявшись с пола, обязательно прямо вдоль оси туловища, делаем выдох, опустившись – вдох. Это упражнение в дальнейшем можно также усложнить, взяв в руки тяжелый предмет и удерживая его за головой.

Питание

Мы – не женщины, и это радует, так же, как и женщин радует обратное. Диета, конечно, есть, но она очень простая – побольше белка (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), по возможности, чтоб всегда в рационе присутствовали овощи, фрукты, постараться питаться почаще – лучше 5 раз в день помаленьку, чем то же количество пищи в сутки за 2 приема, и главное – не переедать.

В дополнение ко всему желательно больше ходить пешком, двигаться в офисе по мере возможного и т.д. и т.п. Я, например, принципиально не езжу на лифте.

Ну, вот и все чудеса. Все эти выводы основаны на собственном опыте и используются мной уже в течение трех лет. До перехода на «Домашний спорт» я 17 лет посещал тренажерный зал, где тренировался не профессионально, т.е. сугубо для фигуры и здоровья.

Конечно, эти советы помогут не абсолютно всем, т.к. каждый человек индивидуален, но большинству помогут – это точно. И поймет это каждый уже после второго месяца тренировок. Главное не сачковать – не пропускать тренировки и выкладываться на них полностью.

Оставайтесь красивыми и здоровыми!

Автор - **Андрей Сугоняко**

[Источник](#)