



[www.best-body.pro](http://www.best-body.pro)

## Оглавление

Немного о Юрии Спасокукоцком	4
Заслуги и достижения	5
45 распространенных вопросов от начинающих	6
Вопрос №1: Сколько повторений делать в упражнении?	6
Вопрос №2: Есть ли разница много или мало делать повторений?	6
Вопрос №3: Обычно принято делать большее количество сетов, чтобы худеть.	6
Вопрос №4: Начинающим я рекомендую заниматься три раза в неделю.	7
Вопрос №5: Каких-то упражнений, самых хороших и базовых для сверхбыстрого роста мышц, нет.	7
Вопрос №6: Какие упражнения больше подходят для новичка?	7
Вопрос №7: Вообще, существует классическая рекомендация - отдыхать между упражнениями одну минуту.	7
Вопрос №8: Чтобы просто 3 минуты вы не стояли между тренажерами и не ждали, выполняются, так называемые, вставочные упражнения.	8
Вопрос №9: Обязательно перед тренировкой должен быть проведен разогрев сердечно-сосудистой системы и суставов и связок.	8
Вопрос №10: Многие спрашивают: растягиваться ли между сетами?	8
Вопрос №11: В каких случаях лучше заниматься дома, а в каких – в зале?	9
Вопрос №12: Какие результаты я могу получить дома и какие в зале?	9
Вопрос №13: Нужен ли тренер?	10
Вопрос №14: Нужны ли добавки для роста мышц? Если да, какие и когда?	10
Вопрос №15: Нужен ли креатин и l-карнитин?	11
Вопрос №16: Что же касается 16-го вопроса: какой тип протеинов лучше?	11
Вопрос №17: Когда и как пить протеин?	12
Вопрос №18: Как я могу ускорить восстановление мышц и их рост?	12
Вопрос №19: Нужно ли носить перчатки во время занятий?	13
Вопрос №20: Нужно ли пользоваться поясом для страховки спины? Если да, то когда?	13
Вопрос №21: Сколько повторений я должен сделать сам и сколько, чтобы мне помогли?	13

Вопрос №22: Как быстро или медленно я должен делать повторения?	13
Вопрос №23: Как мне быстро накачать большую и определенную часть тела (грудь, плечи, руки) и есть ли смысл?	14
Вопрос №24: Нужны ли дополнительные нагрузки, кроме качания дома или в зале?Если да, то какие?	14
Вопрос №25: Вы знаете, мне даже трудно ответить, как удержаться после тренировки.	15
Вопрос №26: Что же касается вопроса, как себя мотивировать, то мотивация и предыдущий вопрос связаны нераздельно.	15
Вопрос №27: Какой интенсивности нужно придерживаться во время занятий?	16
Вопрос №28: Чем чаще вы будете есть, тем лучше. Но как часто нужно есть?	16
Вопрос №29: Вы должны концентрироваться на упражнении или на рабочей группе мышц.	16
Вопрос №30: Как часто вы делаете отдых?	17
Вопрос №31: Какое лучшее время для тренировок?	17
Вопрос №32: Как много протеина мне нужно?	17
Вопрос №33: Нужно ли тренироваться до боли в мышцах?	18
Вопрос №34: Можно ли тренироваться, если я немного выпил?	18
Вопрос №35: Если в зале стало плохо, тошнота, головокружение, вы должны немедленно прекратить тренировку, потому что может наступить, например, гипогликемия.	18
Вопрос №36: Обязательно нужно фиксировать результаты в дневник тренировок.	19
Вопрос №37: Вы не должны качаться все время по одной методике и не должны делать все время разные упражнения.	19
Вопрос №38: Потребности во сне у каждого человека индивидуальны.	19
Вопрос №39: Как повысить уровень тестостерона?	20
Вопрос №40: Следует ли тренироваться, если болят мышцы?	20
Вопрос №41: Какой лучший путь для качания хорошей мускулатуры?	20
Вопрос №42: Как правильно качаться, когда за 40?	21
Вопрос №43: Как правильно качаться девушкам?	21
Вопрос №44: Что касается информации о том, как правильно качаться женщинам, то им надо качаться так же, как и девушкам.	21
Вопрос №45: Как правильно качаться юношам?	22

## Немного о Юрии Спасокукоцком



Трехкратный Чемпион Украины по классическому бодибилдингу (федерация бодибилдинга по версии IFBB). Мастер Спорта Украины по бодибилдингу. Финалист Чемпионата Мира по бодибилдингу в категории «классический бодибилдинг» (4 место, федерация бодибилдинга по версии WABBA). Чемпион Мира по бодибилдингу WABBA в категории «бодибилдинг — пары».

Персональный тренер с десятилетним стажем работы (с 1998 года). Автор собственной методики тренировок и питания, частично описанной на данном сайте в разделе «Методика Юрия». Юрий Спасокукоцкий — личный тренер и диетолог, персональный [онлайн-тренер](#), который поможет разрешить любые проблемы формирования вашей идеальной фигуры.

Если вы хотите быстро и заметно преобразить свое тело, сжечь жир, изменить размеры мышц или узнать, почему не работают методики, по которым занимались раньше, – вы попали по адресу. Цель Юрия – научить грамотному тренингу в сочетании с адекватной системой питания. Иначе вы просто не получите никакой пользы от тренировок.

## Заслуги и достижения

- Автор систем тренировок и питания представленных на сайте [www.biceps.com.ua](http://www.biceps.com.ua)
- Разработка и доработка силовых тренажеров для фитнес клуба «**Бицепс**»
- Стаж работы персональным тренером по бодибилдингу с 1998 года
- Стаж занятий бодибилдингом с 1994 года
- Занятия бодибилдингом на соревновательном уровне с 2004 года
- Трехкратный Чемпион Украины по классическому бодибилдингу
- Мастер спорта Украины по бодибилдингу с 2008 года
- Проводит обучение и набор персональных тренеров
- Разработка программ по бодибилдингу для улучшения мышц груди, пресса, спины, бицепсов, и других мышечных групп

## **45 распространенных вопросов от начинающих**

### **Вопрос №1: Сколько повторений делать в упражнении?**

Первые недели нужно делать 10-12 повторений в рабочем сете. При разминке делается меньшим весом 15 повторений. Затем, когда вы набираетесь опыта, вы делаете 15 повторений весом, который является разминочным, в течение, так называемого, разминочного подхода. Затем вес увеличивается примерно в два раза, вы делаете рабочий подход. Это должно быть около 6-ти, 7-ми, максимум 8-ми повторений до наступления полного отказа.

### **Вопрос №2: Есть ли разница много или мало делать повторений?**

Конечно, ведь от количества повторений зависит эффект ваших тренировок. Если вы работаете по силовой программе, хотите развить ваши мышцы, их массу, силу, - я советую никогда не делать более 10 повторений. Только если вы работаете на выносливость, вы делаете большое количество повторений. Или, если у вас травма, и вам надо работать в очень безопасном режиме, тогда делается более 10 повторений.

Вообще, сеты из большого количества повторений не наращивают мышцы, они только способствуют сжиганию жира. Чтобы мышцы росли, достаточно выполнять 2-3 качественных сета в каждом упражнении. 2-3 рабочих сета, одного сета недостаточно. Делая слишком много сетов, вы попадете в состояние перетренированности.

### **Вопрос №3: Обычно принято делать большее количество сетов, чтобы худеть.**

Но это не совсем правильно, потому что худеть нужно не за счет очень большого количества повторений, сетов, а за счет правильной диеты, и тренироваться нужно интенсивно. Тренировка не должна быть более часа. Поэтому намного больше сетов делать не нужно. Лучше соблюдать правильный режим питания.

**Вопрос №4: Начинающим я рекомендую заниматься три раза в неделю.**

Дело в том, что занимаясь чаще, начинающий может легко перетренироваться. Ему просто не нужно заниматься чаще. Затем, по мере роста опыта, мои клиенты приходят на 4 раза в неделю. И в редких случаях, когда уже они готовятся к соревнованиям по бодибилдингу, это может быть 5 раз в неделю и больше.

**Вопрос №5: Каких-то упражнений, самых хороших и базовых для сверхбыстрого роста мышц, нет.**

Все упражнения хороши. Вы можете делать приседания и накачать ноги, но вы можете точно также выполнять жимы ногами. Точно также вы можете накачать ноги, если вы будете увеличивать результат. Главное – не какое именно упражнение, а какой прогресс у вас в упражнениях, которые находятся в вашей программе.

Плюс для каждого человека свои упражнения хороши. Если у вас высокий рост, вам, может быть, лучше не приседать, а делать жим ногами. А если у вас невысокий рост, вам будут удобны приседания. Упражнения индивидуально может подобрать тренер.

**Вопрос №6: Какие упражнения больше подходят для новичка?**

Для новичка больше подходят упражнения на тренажерах, чем стоя, со штангой, с гантелями, со свободным весом, потому что они более простые, их легче научиться делать. Поэтому я вместо базовых упражнений со штангой, становой тяги, приседаний, советую начинать с тренажеров. Если упражнения выполняются с гантелями и со штангой, то с небольшим весом, и лежа или сидя для безопасности вашего позвоночника.

**Вопрос №7: Вообще, существует классическая рекомендация - отдыхать между упражнениями одну минуту.**

Это неправильно. Дело в том, что отдыхая 1 минуту, вы будете работать на выносливость и не сможете увеличить силу мышц.

Я рекомендую начинающим между рабочими сетами отдыхать не менее, чем 2

минуты. А когда у вас увеличится сила, и вы начнете работать с хорошими весами, ваш отдых будет составлять между сетами уже 3 минуты.

**Вопрос №8: Чтобы просто 3 минуты вы не стояли между тренажерами и не ждали, выполняются, так называемые, вставочные упражнения.**

Есть легкие упражнения, которые не ухудшают результат. В основном, упражнения между жимом лежа, - можно легонько покачать пресс скручиваниями

на спине, или сделать подъем на носки, сидя в специальном тренажере.

Конечно, если вы начнете качать пресс в висе на турнике, привязав к ногам дополнительные грузы, - это уже упражнение не годится, как вставочное. При этом результат пострадает в основном упражнении, и жим лежа пострадает. Поэтому между тяжелыми упражнениями, когда вы делаете большие перерывы по 3 - 4 минуты, вы применяете специальные вставочные упражнения, примеры которых я вам привел. Обычно это икры или пресс, с легкой интенсивностью.

**Вопрос №9: Обязательно перед тренировкой должен быть проведен разогрев сердечно-сосудистой системы и суставов и связок.**

Например, я порекомендую вам сначала походить 5 минут по беговой дорожке или побегать, чтобы подготовить ваше сердце, почувствовать тепло, разогреться, а затем обычно, в идеале, выполняется еще 5-10 минут вращение во всех суставах.

То есть, не растяжка, а вращение: мы вращаем руками, делаем повороты корпусом, вращение таза, вращение плечами, вращение в локтевых суставах, кистевых, коленных, вращение бедрами, «восьмерка» бедром каждым, махи руками, ногами. Пять минут помахав и покрутив всеми конечностями, вы почувствуете тепло и ваши суставы будут готовы к работе.

**Вопрос №10: Многие спрашивают: растягиваться ли между сетами?**

Конечно, легкая растяжка между сетами возможна, но перед серьезными тяжелыми подходами сильно растягивать мышцу неправильно: это снижает ее



силу и увеличивает вероятность травмы. А вот зато растяжка после тренировки – это то, что надо. Ваши мышцы уже разогреты и вероятность потянуть мышцу снижается, а катаболические процессы из-за растяжки не усиливаются. Вы можете смело, проведя силовую тренировку, еще полчаса растягиваться. Конечно, тогда вы должны сначала выпить аминокислоты или протеин, чтобы уже пошел процесс восстановления мышц, и можете переходить к растяжке.

Если, допустим, нельзя совмещать неконтролируемо бег и силовые тренировки, то совмещать растяжку и силовые тренировки можно безболезненно. Главное – растягиваться между сетами совсем немного и не сильно, и не растягиваться перед тяжелыми сетами. А вот после тренировки – можно провести сеанс стрейчинга.

### **Вопрос №11: В каких случаях лучше заниматься дома, а в каких – в зале?**

Дома лучше заниматься, если у вас дома есть большой выбор необходимого: есть гантели наборные от 1 до 30 кг, скамья с регулируемым углом наклона, может быть, даже штанга и стойки, может, даже турник, брусья, шведская стенка, а также есть напарник, который может страховать. В этих условиях можно заниматься и дома, и достичь кое-каких неплохих результатов. Также дома следует заниматься, когда нет возможности заниматься в зале.

Еще один случай, когда можно заниматься дома, - это когда вы ходите в зал три раза в неделю и дальше уже ходить в зал не можете, а вам, для вашего уровня развития, уже надо заниматься 5 раз в неделю. Тогда вы обязательно должны купить домой гантели, может даже, и штангу, а может даже, и скамеечку с регулируемым углом наклона, и заниматься дома еще 1-2 раза в неделю дополнительно. Так я и делал в свое время.

### **Вопрос №12: Какие результаты я могу получить дома и какие в зале?**

Если дома есть все необходимое, и дома можно достичь высоких результатов, но все равно, я считаю, что в зале вы достигнете больших результатов, потому что в зале более профессиональное оборудование, в зале больше возможностей. В зале вы можете работать с большими весами. В зале вы сможете накачать более сильные и более впечатляющие мышцы. Поэтому дома – это как временная замена, если нет другой возможности.

Или вы можете дома оборудовать полноценный спортзал, к вам может приходить тренер, и тогда дома получаются результаты фактически такие же, как в зале, потому что у вас уже зал дома.

### **Вопрос №13: Нужен ли тренер?**

Тренер нужен обязательно. Грамотный тренер - без него никуда. Дело в том, что многие упражнения вообще не предполагают выполнение без напарника. Например - жим. Во-вторых, тренер – это не просто напарник, который боится. Он имеет большой опыт, он может вам подобрать и режим питания и программу.

Он видит, какая программа вам нужна сейчас, а какая - через месяц. Он видит, что у вас были результаты, и быстрее, чем вы, заметит, что результаты уже не присутствуют в ваших тренировках; и что нужно изменить программу и как ее нужно изменить; и что нужно изменить диету и как ее нужно подкорректировать, чтобы у вас снова начались серьезные результаты.

Поэтому тренер – это эффективнее, чем спортивное питание и даже, чем какие-то добавки, и даже, чем каждодневные тренировки, даже, чем ваша сила воли.

Вы, конечно... Человек – это самое главное, но тренер – это на первом месте. Без тренера не могу заниматься даже я, хотя занимаюсь 18 лет, потому что во многих упражнениях все равно мне нужна помощь. Это специфика бодибилдинга.

### **Вопрос №14: Нужны ли добавки для роста мышц? Если да, какие и когда?**

Дело в том, что добавки – это именно дополнения, это добавки. То есть можно обойтись и без добавок, но...Скажем так, спортивное питание может вам помочь увеличить ваши мышцы, как 5% от общей эффективности.

Остальные 95% - это тренер, программа правильная, правильная программа питания, регулярные тренировки и правильная методика. Поэтому вы почитайте мою статью на моем сайте о спортивном питании, где четко написано, что большинство добавок не работают. Есть определенные проверенные добавки, которые есть смысл принимать: это некоторые виды аминокислот, витаминов, жиры Омега-3 (которые полезны при сушке), хондропротекторы (то есть таблетки, которые усиливают связки и

укрепляют суставы). Добавки должен назначать грамотный тренер-диетолог.

### **Вопрос №15: Нужен ли креатин и L-карнитин?**

Вы знаете, креатин работает, но он работает не у всех. Он работает примерно у 30% тренирующихся, у 70% тренирующихся креатин не работает.

Креатин принимается в период работы на массу. Так как он задерживает воду в организме, человек отекает. Сушится, делать себе хороший рельеф, принимая креатин, он не может. Эта программа, эта добавка для увеличения силы.

Что касается L-карнитина, эффективность этой добавки спорна. Это, якобы жиросжигатель, на самом деле, это аминокислота, которая полезна для нашего организма так же, как витамин С и так же, как витамин С, она сжигает жиры. То есть она слегка способствует сжиганию жира. Если вы тренируетесь и будете принимать L-карнитин, то возможно, на 1% жира у вас сгорит больше. То есть это, как легкая поддерживающая пищевая добавка. Не нужно делать из нее панацею.

### **Вопрос №16: Что же касается 16-го вопроса: какой тип протеинов лучше?**

В принципе, чем выше биодоступность белка (есть такое понятие – биодоступность белка), тем он лучше. Если мы говорим о протеине, который мы принимаем из натуральных продуктов (таких как: рыба, курица), конечно, это животные источники протеина.

Животные источники белка: яйца, рыба, творог, курица. Это лучшие источники, чем растительный белок: соя, грибы и так далее. Где белка... Либо его нет, либо он не усваивается.

Что же касается искусственных протеинов, порошковых, то лучший протеин – это тот, который точно, действительно содержит качественную белковую составляющую, где все точно соответствует.

Поэтому я считаю, что надо отдавать предпочтение европейским продуктам, немецкий протеин, из Швейцарии. Потому что по последним данным, многие фирмы пишут, что это протеин, а на самом деле вы пьете сладкую добавку с углеводами, а совсем не с тем содержанием протеина, что написано на банке. Вместо мышц можете наращивать даже жир.

Поэтому также, как вы, покупая курицу, видите, что это курица, а когда вы покупаете порошок, вы не знаете, что это за порошок. Я советую давать

предпочтению питанию натуральными продуктами.

### **Вопрос №17: Когда и как пить протеин?**

Если вы будете пить протеин, то его нужно пить...Так как жидкие протеины усваиваться должны быстрее, чем, если вы съедите курицу, то его можно выпить буквально за час до тренировки и буквально в течение 10 минут после. Это позволит вам обеспечить ваши мышцы белком быстрее, чем, если вы съедите кусок мяса, при условии, что это действительно качественный белок.

Есть перед сном полезно с той точки зрения, что у вас просто-напросто ночной катаболизм (процесс разрушения мышц, который происходит ночью) будет замедляться и уменьшатся. Поэтому перед сном лучше есть те виды протеина, которые долго усваиваются и долго будут защищать ваши мышцы в течение сна. Такие, как например, казеин. Либо это порошковый протеин с содержанием на основе казеина длительного действия. Либо это творог, то есть молочный протеин, который дольше усваивается, чем, допустим, протеин Вей, который усваивается быстрее всего.

С другой стороны, если вы много будете есть прямо перед сном, могут возникнуть различные заболевания желудка. Поэтому желательно хотя бы за полчаса, за час до сна есть, и все-таки ту пищу, которая хорошо усваивается, и не наедаться плотно на ночь.

### **Вопрос №18: Как я могу ускорить восстановление мышц и их рост?**

Во-первых, качественный сон. Всегда высыпайтесь. Если вы не выспались ночью, обязательно нужно поспать днем.

Правильно рассчитывайте вашу тренировочную программу. Если вы потренировали грудь, и через день идете тренировать грудь, естественно, грудные мышцы не смогут восстановиться за такой короткий период, процесс восстановления будет прерван и рост не произойдет.

Конечно же, питание. Питание – это основа всего. Питаясь регулярно, оптимальными порциями, принимая с каждым приемом пищи белки и углеводы, питаясь не реже 5 раз в день, вы ускорите процесс восстановления и рост мышц.

Второстепенные методы ускорения – это витамины, аминокислоты, спортивные добавки; а также массаж, сауна – то есть процедуры, направленные на общее восстановление.

### **Вопрос №19: Нужно ли носить перчатки во время занятий?**

Я считаю, что нужно, потому что это помогает вам избегать трещин и предохраняет от травм вашу кожу на ладонях. На эффективность же тренировок перчатки существенно не влияют. Это дело привычки – можно носить перчатки на занятие, можно не носить, это не главное.

### **Вопрос №20: Нужно ли пользоваться поясом для страховки спины? Если да, то когда?**

Я считаю, что пользоваться поясом для страховки спины можно и нужно. Особенно, когда вы идете на рекорд, берете рекордный вес. Или, если у вас есть травма спины, какие-то проблемы с позвоночником, то перед поднятием веса, который может быть рискованным для вашей спины или вашего позвоночника, обязательно одевайте пояс. Постоянно, круглосуточно ходить в поясе, и всю тренировку непрерывно ходить в поясе не рекомендуется.

### **Вопрос №21: Сколько повторений я должен сделать сам и сколько, чтобы мне помогли?**

Я считаю и рекомендую, что помогать надо только в одном, в последнем, в одном-двух повторениях заключительного рабочего подхода в упражнении. Если вы должны делать три рабочих подхода, и в первом же подходе вам помогут, то вы слишком сильно истощите мышцу, и результат пострадает во втором и третьем сете. Делая слишком много форсированных повторений, вы заберете свой собственный результат у следующих сетов. Вы ухудшаете качество следующих сетов, у вас не будет сил.

### **Вопрос №22: Как быстро или медленно я должен делать повторения?**

Не рекомендуется делать упражнения рывками. Начинающий должен делать упражнения очень медленно: 3 секунды опускание веса и 2 секунды выжимание.

Есть, так называемая, позитивная и негативная фаза движения. Если мы поднимаем вверх штангу на бицепс, это будет вверх движение – позитивное, сокращение мышечной группы. И вниз – растяжение мышечной группы – негативная часть движения. Начинающий должен делать 3 секунды

негативное движение, опускать вес, растягивать мышцу и 2 секунды – позитивную часть движения, сокращение мышцы.

Что касается опытных спортсменов, там должно быть быстрее. 1 секунда максимум, то есть достаточно быстрым мощным движением выжимание веса или тяга к себе, сокращение мышцы. И негативная фаза движения, на которой мышца растягивается, вес уходит на место, вы как бы выполняете возвращение веса на место, это идет 2 секунды. Но все равно бросать снаряд нельзя даже ради увеличения результата. Нельзя отбивать, нельзя рвать. Все это повышает вероятность травмы.

### **Вопрос №23: Как мне быстро накачать большую и определенную часть тела (грудь, плечи, руки) и есть ли смысл?**

Есть такая методика, когда какая-то часть тела отстает, и только в этом случае есть смысл. Тогда вы начинаете использовать принципы специализации приоритета, начинаете тренировку именно с той мышцы, которая у вас отстает. Всегда-всегда особые силы, все свои усилия отдаете на тренировку именно этой мышечной группы. Но если 3 раза в неделю тренировать обычным весом отстающую мышцу, она у вас станет еще более отстающей. Поэтому, если вы будете 3 раза в неделю начинать с отстающей мышечной группы вашу тренировку, то одна тренировка должна быть с максимальными весами, а остальные 2-3 тренировки – со средней нагрузкой. Это и будет называться специализацией и приоритетной тренировкой.

Еще один вид приоритетной тренировки – выделить целый час, целую тренировку на тренировку только отстающей мышечной группы. Например, отдельно тренировать дельта раз в неделю, но в течение всей тренировки. Выделить отдельную тренировку для отстающей группы мышц.

### **Вопрос №24: Нужны ли дополнительные нагрузки, кроме качания дома или в зале? Если да, то какие?**

В принципе, для поддержания сердечно-сосудистой системы, вы можете дополнительно заниматься 3 раза в неделю по 10-15 минут бегом или 3 раза в неделю делать получасовые пешие прогулки. Немного плавать можно. Но не надо часами бегать и плавать, потому что много кардио и силовые тренировки в зале повредят друг другу, у вас будут теряться мышцы и будет теряться выносливость.

А если дополнительно растяжка в дни, свободные от тренировки, это очень хорошая идея. Эти два вида спорта не мешают друг другу, и это будет

полезно в любом случае. День - силовые тренировки, день – растяжка.

Все считают, что есть упражнения, которые помогают быстрее похудеть. И все почему-то думают, что это упражнения для пресса. На самом деле на первом месте стоят упражнения для ног в процессе похудения, на втором – упражнения для спины, на третьем – для груди, потом идут плечи, руки. И на самом последнем месте в деле сжигания жира идут упражнения для пресса и талии, потому что они сжигают меньше всего калорий.

Вы можете каждый день дополнительно гулять по полчаса пешком, чтобы ускорить процесс похудения. Можете каждый день контролировать свой рацион питания, и это будет самым эффективным. Например, не есть сахар, не есть белую муку. Это гораздо больше вам даст возможность похудеть и сжечь жир, чем каждый день выполнение дополнительно 10 упражнений.

Нужно как-то менять свой рацион. Естественно, у вас может быть режим работы на накачку мышц, на увеличение силы, на похудение, на поддержание формы. В зависимости от ваших тренировок, от вашей программы, тренер должен менять ваш рацион питания. Вообще, вы развиваетесь, вы не стоите на месте, ваша программа питания должна корректироваться.

Например, программа на массу подразумевает, что вы будете есть достаточно большое количество круп, то есть риса, печеного картофеля, - достаточно много сложных углеводов.

А рацион питания при подготовке к соревнованиям или к пляжу в период сжигания жира, конечно, основан на ограничении углеводов. Поэтому имейте это в виду.

**Вопрос №25: Вы знаете, мне даже трудно ответить, как удержаться после тренировки.**

Мне кажется, просто нужно полюбить себя, полюбить быть красивым, ценить достигнутые результаты, сделать так, чтобы результаты вам нравились. Видеть свои результаты и, получая все больше результат, все больше стремиться получать удовольствие от того, что твой труд принес плоды, и жалко эти плоды потерять.

**Вопрос №26: Что же касается вопроса, как себя мотивировать, то мотивация и предыдущий вопрос связаны нераздельно.**

Я, например, мотивирую себя анализом полученных результатов. Я понимаю,

что я лучше выгляжу, я понимаю, что я больше нравлюсь себе, я понимаю, что я больше нравлюсь и больше впечатляю других людей, и являюсь примером для других людей, что у меня растет сила, я становлюсь сильнее, становлюсь выносливей. У меня становится меньше жира, и я становлюсь более здоровым. Эта прекрасная информация не может не мотивировать. Также очень важно, что вы нравитесь партнеру противоположного пола.

**Вопрос №27: Какой интенсивности нужно придерживаться во время занятий?**

Я считаю, что начинающие должны придерживаться умеренной интенсивности. Опытные спортсмены – высокой интенсивности. Но даже опытные спортсмены должны иногда снижать интенсивность, потому что постоянно заниматься с высокой интенсивностью неэффективно, вы можете заболеть, ваши тренировки прервутся. Поэтому чередуйте тренировки со средней, высокой и низкой интенсивностью, в любом случае.

**Вопрос №28: Чем чаще вы будете есть, тем лучше. Но как часто нужно есть?**

Как минимум, при занятиях спортом, нужно есть 4-5 раз в день, меньше не получится. По совету врача прием пищи 3 раза в день – это слишком редко, надо есть 4-5 раз в день.

А те, кто хочет большие результаты, едят и чаще. Едят и 6 и 7 и 8 раз в день, некоторые профессионалы едят и 10 раз, но это уже удел профи. А наша задача – 4-5 раз в день через каждые 3 часа не очень большими порциями мы едим полезные продукты и наши результаты становятся все больше, больше и больше.

**Вопрос №29: Вы должны концентрироваться на упражнении или на рабочей группе мышц.**

Это действительно важно, потому что получается, что, если вы делаете упражнение как попало... Вы можете тянуть...Вы будете думать, что вы качаете грудь, а поднимать упражнение силой плеч, трицепсов. Вы должны чувствовать, что в этом упражнении работает именно рабочая группа мышц, так называемая целевая группа. Если у вас не получается сконцентрироваться и чувствовать мышцу рабочую, попробуйте заменить упражнение на более понятное вам, более удобное для вас и все-таки



достичь со временем желаемого результата. Кроме того, концентрация позволит вам делать упражнение более правильно технически, значит вероятность травмы будет меньше.

### **Вопрос №30: Как часто вы делаете отдых?**

Не рекомендуется отдыхать слишком много. Лучше уменьшить веса, проводить легкие тренировки, не прерывая режим занятий. Я бы советовал вам заниматься круглый год. Просто раз в год, на месяц например, снижать в два раза нагрузку. Но если вы в течение года все-таки хотите взять полный перерыв от занятий для психологической вашей составляющей, для того, чтобы вы почувствовали, что ваша психика восстановилась, для улучшения состояния нервной системы, чтобы у вас не возникало ощущение рутины, - отдыхайте не более, чем месяц в течение года, так как это просто не нужно.

### **Вопрос №31: Какое лучшее время для тренировок?**

Я считаю, что лучшее время, чтобы тренироваться – это то время, в течение которого вы чувствуете себя наиболее энергичным и бодрым. Я считаю, что вам просто необходимо заниматься в любом случае, даже, если у вас не получается заниматься в то время, которое лучше для вас. Все равно результаты будут. Но если у вас есть выбор, найдите время, когда вы проснулись хорошо, но еще не устали, то есть время, когда у вас пик биологической активности. В это время лучше всего заниматься.

### **Вопрос №32: Как много протеина мне нужно?**

Слишком много протеина плохо, это приведет к проблемам с пищеварительной системой. Я рекомендую для начинающих - съедать 2 грамма протеина ежедневно из животных, естественно, источников белка (таких как: рыба, курица, яйца, творог и морепродукты). Конечно же, съедать в количестве 2 грамма на килограмм веса в день. Если вы весите 100 кг, вы съедите в день 200 г протеина, а это около килограмма протеиновых продуктов (например, 500 г курицы и 500 г творога).

В принципе, некоторые специалисты рекомендуют съедать 3 г протеина в день, но я считаю, что это многовато, 2-2,5 г в день вполне достаточно.

### **Вопрос №33: Нужно ли тренироваться до боли в мышцах?**

Боль в мышцах не обязательна для роста мышц. Вы можете поднимать для роста силы, делая 5-6 повторений. При низком количестве повторений мышцы мало чувствуются и не очень болят, но на другой день могут болеть мышцы, могут не болеть. Это второстепенно. Конечно, если у вас хорошо болят мышцы после тренировок, это показатель того, что вы получили стресс. Если вы хорошо восстановитесь, мышцы вырастут. Но прямой взаимосвязи между болью на тренировке, после тренировки и ростом мышц нет. Это научный факт.

Однако, косвенный признак роста мышц – это боль. Поэтому, если она есть, умеренная боль, то не расстраивайтесь, это неплохо. Воспринимайте это с удовольствием.

Также полезно сделать иногда пампинг, хотя бы 5 минут, то есть вы делаете по 15-20 повторений, для роста мышц это ничего не дает, но вы ощущаете жжение и боль в мышцах и ощущение, что вы такой классный, вы такой... Вы так хорошо прокачали мышцы, они так раздулись, так наполнились. Это ощущение очень хвалил Арнольд Шварценеггер, он говорил, что это почти, как экстаз. На тренировке хорошо, до боли, накачав мышцы, вы потом чувствуете себя настоящим мужчиной, это большое удовольствие, это дает вам стимул снова идти в зал и снова заниматься.

### **Вопрос №34: Можно ли тренироваться, если я немного выпил?**

После того, как вы выпили, тренироваться не рекомендуется, так как это дает дополнительную нагрузку на организм. Плюс в нетрезвом состоянии вы можете нарушить технику и получить травму. Поэтому я не советую вам перегружать свой организм, свое сердце и тренироваться в нетрезвом виде.

**Вопрос №35: Если в зале стало плохо, тошнота, головокружение, вы должны немедленно прекратить тренировку, потому что может наступить, например, гипогликемия.**

Это резкое падение уровня сахара в крови. Вы можете потерять сознание, поэтому в любом случае прекращайте занятие. Если у вас действительно именно такая проблема, как гипогликемия (то есть тошнота, головокружение, слабость, потеря сознания), вы можете выпить воды с сахаром. Если вам станет лучше, то это действительно была гипогликемия. Вы отрегулируете уровень сахара, выпив воды с сахаром. Если вы

почувствуете себя замечательно, можете продолжить тренировку, но с меньшими нагрузками.

В остальных случаях, если вас тошнит, вам плохо и ничего не помогает, не заставляйте себя тренироваться, иначе будет только хуже.

**Вопрос №36: Обязательно нужно фиксировать результаты в дневник тренировок.**

По данным ученых дневник тренировок повышает результативность ваших занятий на 20%. Обязательно записывайте какое упражнение сегодня вы делали, с каким весом, пишите дату, замеряйте свои результаты, свои замеры, хотя бы раз в месяц, отмечайте в дневнике тренировок. Сколько калорий вы съедаете?

Пару раз в неделю очень полезно замерить талию на вдохе, на выдохе: втянуть, выпятить живот, померить натошак. Два раза в неделю взвеситься. Все эти данные записывайте. Этот дневник поможет вам организовать ваши занятия.

**Вопрос №37: Вы не должны качаться все время по одной методике и не должны делать все время разные упражнения.**

Вы должны взять себе программу, составленную из удобных для вас эффективных упражнений, а лучше, если это грамотный тренер, и по этой программе заниматься определенное количество времени, это будет приносить вам определенные результаты: хороший рост силовых показателей, сжигание жира, рост мышц. Это обычно длится несколько месяцев.

Редко это бывает несколько лет, чтобы одна программа подходила. Лично я свою программу меняю, как правило, каждые 2-3, самое частое 6 месяцев. Таковы условия занятий бодибилдингом. Так как всегда есть какие-то нюансы, всегда что-то меняется. Одна группа накачалась мышечная, другая начала отставать и так далее.

**Вопрос №38: Потребности во сне у каждого человека индивидуальны.**

Вы должны спать столько часов, сколько вам хватает, чтобы полностью восстановить ваши силы, В среднем, - это 8 часов в день. Лично у меня – это также 8 часов в сутки. Днем у меня также есть потребность поспать хотя бы

полчаса, чтобы восстановить силы. То есть дневной сон, если он вам подходит, как и мне, я вам рекомендую его практиковать. Если вы чувствуете себя разбитым после дневного сна – просто хорошо высыпайтесь ночью.

### **Вопрос №39: Как повысить уровень тестостерона?**

Легкие тренировки, свежий воздух, хорошее питание. Прием таких добавок или продуктов, богатых такими минеральными веществами, как магний, цинк, способствуют повышению уровня тестостерона. Из добавок, которые не являются допингом, есть трава *tribulus terrestris*, которая также известна под названием такой добавки, как трибестан, которая растет в Болгарии, очень популярна тем, что она повышает уровень тестостерона. Это не считается приемом химии, приемом стероидов. То есть я советую такую траву употреблять в пищу, в виде специальных капсул покупать в магазинах спортивного питания.

Таким образом, прием цинка и трибулуса, отдых на свежем воздухе, полноценный сон, регулярный секс, регулярная половая жизнь, которая соответствует вашим запросам, прогулки по свежему воздуху и здоровый образ жизни помогут вам повысить уровень тестостерона в вашем организме.

### **Вопрос №40: Следует ли тренироваться, если болят мышцы?**

Следует, но мышцы, которые болят, лучше тренировать со сниженной нагрузкой или не тренировать вообще. А мышцы, которые у вас уже установились, в этот день вполне можно тренировать с полной нагрузкой.

### **Вопрос №41: Какой лучший путь для качания хорошей мускулатуры?**

Я рекомендую вам заниматься по моей методике, по методике Юрия Спасокукоцкого, потому что я собрал воедино все принципы, которые позволяют наращивать великолепную мускулатуру, и мои клиенты и ученики получают прогресс гораздо быстрее, чем, если заниматься просто ходить в зал и усиленно заниматься как попало или заниматься по традиционным методикам, которые, по моему мнению, неэффективны.

### **Вопрос №42: Как правильно качаться, когда за 40?**

Точно так же, как, когда за 30 и, когда за 20. Но есть особенности: больше разминаться, более плавно переходить к работе с большим весом, обязательно делать разминочный цикл тренировок более длинным. То есть просто нужно быть более бережным, более аккуратным, более безопасным, более плавное повышение нагрузок. И прислушиваться надо к своему организму: если что-то начало болеть, не тренируйте эту мышцу в этот день, когда вы чувствуете боль в этой мышце. Какой-то дискомфорт в локте или в колене? Значит, не делайте сегодня приседания или французский жим, потому что после сорока суставы и связки повредить гораздо легче, чем до сорока.

### **Вопрос №43: Как правильно качаться девушкам?**

Девушки, в отличие от мужчин, должны сделать акцент на развитие не на всех мышечных групп, а поначалу, первые месяцы тренировок, тренировать все мышцы, а потом сделать акцент на развитие именно тех мышечных групп, которые женщин делают более красивыми. То есть тренировать ягодичные мышцы, мышцы груди, сделать упор на ноги, но не развивать мышечные группы в объеме сильно (в перспективе), которые могут испортить эстетическую картину женского тела.

То есть первый год можно смело тренировать все мышцы. Очень редко, чтобы девушка взяла за год перекачалась. Это один случай из миллиона, что такое у вас получится.

А вот через год уже можно большим весом тренировать. Продолжать повышать рабочие веса на женственные мышцы, допустим, ягодичные мышцы, - жим ногами делать большим и все большим и большим весом, а вот веса на руки, при упражнениях для рук (бицепс, трицепс, для дельтавидных мышц, для широчающих мышц) оставить уже на том уровне, которого вы достигли за один год занятий и дальше уже не повышать, потому что может быть... Фигура может стать слишком жесткой и мужественной.

### **Вопрос №44: Что касается информации о том, как правильно качаться женщинам, то им надо качаться так же, как и девушкам.**

После того, как девушка становится женщиной, ей по-прежнему нужны красивые ягодичные мышцы, плоский живот и так далее.

Что же касается, если имелись ввиду пожилые женщины, то рекомендации

такие же, как и мужчинам, когда за 40. То есть тренироваться более бережно.

И я не могу посоветовать занятие бодибилдингом беременным женщинам, потому что это очень большая ответственность. Конечно, тренировки могут пойти на пользу. Но если что-то пойдет не так у беременной женщины, она может обвинять бодибилдинг, потому что она тренировалась и у нее нарушилась каким-то образом беременность, поэтому лучше не рисковать, а подготавливать свое тело до беременности и сразу после родов.

#### **Вопрос №45: Как правильно качаться юношам?**

Я могу сказать, что тренировка юношей, детей, подростков, возможна. Можно заниматься со свим весом, отжиматься от пола, подтягиваться, делать упражнения лежа, с галтельками небольшими под руководством тренера.

Но неправильно юношам поднимать большие веса, выполняя упражнения стоя, со штангой, неправильно делать с большим весом приседания, становую тягу, тягу в наклоне. То есть упражнения, выполняемые стоя со свободным весом, могут повредить позвоночник еще не сформировавшегося юноши. Поэтому мы рекомендуем избегать вертикальных нагрузок.

Также я бы не рекомендовал делать жим стоя или сидя, потому что это тоже вертикальная нагрузка на организм молодого человека, Также я бы избегал работы с очень большими весами и очень изнурительные тренировки, так как это может замедлить, привести к истощению, перетренированности. Это в свою очередь, может повлиять плохо на растущий, развивающийся организм юноши.