

Юрий Неклюдов

# ЦЕЛЬ. ДЕЙСТВИЕ. РЕШЕНИЕ



КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОЕ ТЕЛО  
И ДОБИВАТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА САМОМУ

# Юрий Неклюдов

## Цель. Действие. Решение

*<https://litres.ru/73930108>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Почему 70 % людей бросают тренировки уже через 3–4 недели? Потому что никто не объясняет, как на самом деле работает тело и от чего зависит результат.

В книге «ЦЕЛЬ. ДЕЙСТВИЕ. РЕШЕНИЕ» чемпион, судья и тренер с 20-летним опытом Юрий Неклюдов даёт ясную систему: пирамиду результата. Питание — фундамент, тренировки — стимул, восстановление — ключ к прогрессу, психологический настрой — вершина.

Вы разберётесь в анатомии, типах телосложения, мышечных волокнах, биомеханике и главных ошибках новичков. Научитесь понимать своё тело и строить устойчивые привычки, которые работают годами, без мифов, жёстких диет и выгорания.

# Юрий Неклюдов

## Цель. Действие. Решение



Представьте: вы заходите в зал — и не знаете, с чего начать. Вы уже купили абонемент, и... три недели спустя мотивация исчезает. Почему это происходит? Потому что никто не показал, как устроено ваше тело на самом деле.

Эта книга — не ещё одна инструкция в формате «10 шагов к идеальной форме». Это приглашение взять управление собой и своим здоровьем в собственные руки. Автор — чемпион, судья, тренер с более чем 2

0-летним опытом — даёт вам систему: как разобраться в технике, выбрать питание, не погрязнуть в мифах и остаться в зале на год и больше.

Вы разберётесь, как строить тренировки безопасно и эффективно для организма; как выбирать не диету, а устойчивый образ жизни; как настраивать голову так, чтобы спорт становился привычкой, а не пыткой.

Если вы устали от «быстро и легко», но не хотите тратить жизнь на залы без результата — эта книга именно для вас.



## Введение

О результате, который складывается из множества решений

Когда человек задумывается о своём теле, чаще всего он думает о тренировках. Именно они кажутся главным инструментом изменений: если что-то не устраивает, значит, нужно пойти в зал, начать бегать, заниматься дома или выбрать любую другую форму движения. В этом есть логика, но она слишком упрощённая. Тело не живёт по расписанию тренировок, и результат, который мы видим, складывается не из отдельных усилий, а из совокупности решений, принимаемых каждый день.

Можно тренироваться регулярно, но питаться так, будто тело существует отдельно от нагрузки. Можно соблюдать диету, но жить в постоянной усталости и недосыпе. Можно быть дисциплинирован-

ным, но относиться к себе как к проекту, который нужно постоянно улучшать. Во всех этих случаях человек делает что-то правильно, но не получает ожидаемого результата. Не потому, что он ошибается в деталях, а потому, что не видит целостной картины. Почти всегда проблема начинается с ожиданий.

Мы привыкли думать, что изменения должны происходить быстро и заметно. Если этого не происходит, возникает ощущение, что выбран неверный путь.

Тогда появляются новые программы, новые рекомендации, новые ограничения; человек начинает метаться между подходами, надеясь, что следующий вари-







ант окажется тем самым. Со стороны это выглядит как поиск мотивации, но на самом деле это поиск понимания, который так и не был начат.

Эта книга начинается с признания того, что тело

—


это система. В ней нет одного главного рычага, за который можно потянуть, чтобы всё изменилось.

Тренировки, питание, восстановление, генетические особенности, мышление и среда постоянно взаимодействуют друг с другом. Игнорировать хотя бы один из этих элементов — значит каждый раз сталкиваться с потолком, который невозможно пробить усилием.

**ПЕРВЫЙ ШАГ** — осознать, что результат в теле не равен количеству тренировок или строгости диеты.

Результат в этом процессе отражает то, как вы живёте в целом. Сон, уровень стресса, отношение к еде, ожидания от себя, привычки, движения и даже окружение — всё это влияет на то, как тело адаптируется к нагрузке. Без этого осознания человек начинает воевать с последствиями, не понимая причин. Он усиливает тренировки, когда на самом деле не восстанавливается. Уменьшает калораж до критического минимума, когда телу не хватает стабильности. Давит на себя психологически, ожидая быстрых изменений, и тем самым делает процесс ещё менее устойчивым. Осознание не требует немедленных действий.

Оно требует честного взгляда на то, как устроена ваша жизнь и какое место в ней занимает забота о теле. Понимание приходит, когда отдельные фрагменты начи-



---

нают складываться в систему. Тренировки перестают быть чем-то изолированным и становятся частью общего контекста. Питание уже не список запретов, а способ поддерживать работу тела. Восстановление — не слабость, а необходимое условие прогресса. Мышление — не абстрактная тема, а фактор, напрямую влияющий на поведение и выборы.

За годы практики я видел, как одни и те же программы давали противоположные результаты. Люди с одинаковыми нагрузками восстанавливались по-разному. Одинаковые схемы питания по-разному влияли на состояние и энергию. Эти различия нельзя объяснить одной переменной. Они становятся понятными только тогда, когда смотришь на человека целиком, а не на отдельные параметры.

Практика, которую я вам предложу, не предполагает идеальных условий. Она учитывает, что у вас есть работа, семья, ограничения по времени и энергии. Это не набор правил, а способ принимать решения, которые можно поддерживать месяцами и годами. Когда человек понимает, как элементы системы

связаны между собой, практика становится гибкой. Появляется возможность менять нагрузку, питание или режим без чувства, что всё рушится. Ошибки перестают восприниматься как провал и начинают рассматриваться как обратная связь.

Конечная цель — не идеальная форма и не постоянный прогресс. Цель — устойчивость. Состояние, в котором тело не требует постоянного контроля и борьбы. Когда забота о нём вписана в жизнь, а не противопоставлена ей. Устойчивый образ жизни строится на ясности: когда вы понимаете, почему делаете те







или иные вещи, вам не нужно каждый раз убеждать себя начать сначала. Вы просто продолжаете движение, корректируя курс по мере необходимости. Эта книга о том, как научиться видеть систему там, где раньше были разрозненные попытки. О том, как связать тренировки, питание, восстановление и мышление в единый процесс. И как перестать искать

внешние ответы, начав принимать решения самостоятельно.

Мы будем двигаться от осознания к пониманию, от понимания к практике и дальше — к устойчивому образу жизни, в котором результат становится естественным следствием выбранного пути, а не целью, ради которой приходится ломать себя.

### Пирамида результата

Большинство людей приходит в зал с простой и понятной установкой: если регулярно тренироваться

— тело изменится. Эта логика кажется очевидной и подтверждается примерами из рекламы, социальных сетей и личных историй успеха. Однако на практике она почти всегда даёт краткосрочный эффект или не даёт его вовсе. Человек старается, прикладывает усилия, но спустя несколько недель или месяцев сталкивается с плато, усталостью или полным отсутствием ожидаемых изменений.

Причина этого разочарования не заключается

в неправильных упражнениях и недостатке мотивации. Она заключается в том, что результат в теле не формируется одним действием. Он является следствием системы, где каждый элемент поддерживает остальные.

Когда система неполная или выстроена в неправильном порядке, отдельные усилия перестают работать.

В этой книге используется модель пирамиды результата. В основании пирамиды находится питание, выше — тренировочный процесс, затем — восстановление, а вершину занимает психологический настрой. Такой порядок отражает не популярные представления о спорте, а реальные биологические и поведенческие законы, по которым тело адаптируется к нагрузке.









Питание как базовое условие изменений  
Питание является фундаментом всей системы, потому что именно оно определяет, какие ресурсы доступны организму. Любое движение, любая тренировка и любое восстановление требуют энергии и строительных материалов. Если этих ресурсов недостаточно или они поступают нерегулярно, тело неизбежно переходит в режим экономии.

Важно понимать, что питание — это не инструмент внешнего контроля и не временная мера. Оно формирует внутреннюю среду, в которой происходят все адаптационные процессы. Организм не ориентируется на цели человека и не различает, тренируется он ради эстетики, здоровья или из любви к спорту. Он реагирует исключительно на доступность энергии, аминокислот, микроэлементов и на стабильность их поступления.

Когда питание построено хаотично, слишком ограничено или держится исключительно усилием воли, фундамент пирамиды становится нестабильным. В такой ситуации тренировки начинают восприниматься телом как дополнительный стресс, а не как стимул к развитию. Именно поэтому устойчивый результат невозможен без питания, которое можно соблюдать длительное время без постоянного внутреннего сопротивления.

Тренировки как управляемый стимул

Тренировочный процесс располагается на следующем уровне пирамиды. Его задача заключается не в







том, чтобы «сжечь» или «накачать» что-то напрямую, а в том, чтобы создать сигнал для адаптации. Тренировки сообщают телу, что текущих возможностей недостаточно для выполнения поставленных задач. Для того чтобы этот сигнал был понят и принят организмом, нагрузка должна быть адекватной. Слишком слабый стимул не вызывает изменений,

а чрезмерный приводит к защитным реакциям, накоплению усталости и снижению эффективности. Тело не реагирует на героизм и не вознаграждает за избыточные усилия. Оно адаптируется только к той нагрузке, которую способно переварить в текущих условиях.

Эффективные тренировки всегда учитывают контекст, в котором живёт человек. Они соотносятся с уровнем подготовки, образом жизни, питанием и возможностями восстановления. Именно поэтому универсальные программы редко работают одинаково для всех, а устойчивый прогресс возможен только в системе.

Восстановление как пространство, где формируется результат

Следующий уровень пирамиды — восстановление. Несмотря на то что оно часто воспринимается как второстепенный элемент, именно здесь происходят все реальные изменения. Во время тренировок тело получает нагрузку, а во время восстановления оно перестраивается, укрепляется и адаптируется. Сон, периоды отдыха и управление общим уровнем



нем стресса определяют, будет ли тренировочный стимул реализован или останется нереализованным. При недостатке восстановления организм направляет ресурсы на поддержание базовых функций, снижая приоритет адаптации. Это проявляется замедлением прогресса, ростом утомления и повышением риска травм.

Важно отметить, что восстановление не компенсируется дополнительными тренировками. Оно не накапливается впрок и не может быть «отработано» позже. Его качество напрямую связано с тем, насколько устойчивой является вся система.

Психологический настрой как фактор длительности процесса

Вершину пирамиды занимает психологический настрой. Он не запускает физиологические изменения напрямую, но именно он определяет, будет ли человек способен поддерживать систему достаточно долго. Настрой формирует отношение к процессу, ожидания от результата и реакцию на неизбежные периоды замедления прогресса.

Тело изменяется не линейно. Прогресс происходит волнами, иногда с длительными отрезками, когда внешних изменений почти не видно. Если человек

воспринимает результат как событие, а не как процесс, он теряет устойчивость при первых трудностях. Понимание логики адаптации позволяет сохранять последовательность действий даже в периоды сомнений.





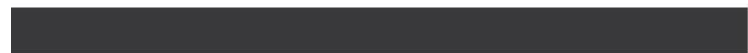


Психологический настрой удерживает пирамиду в рабочем состоянии. Он связывает питание, тренировки и восстановление в единый длительный процесс, а не в краткосрочный рывок.

Пирамида результата показывает, что ни один элемент не работает изолированно. Питание создаёт базу, тренировки задают направление, восстановле-

ние реализует изменения, а психологический настрой удерживает процесс во времени. Нарушение любого уровня снижает эффективность всех остальных. Именно поэтому эта книга не начинается с программ тренировок или конкретных упражнений. Прежде чем говорить о мышцах, нагрузках и технике, важно выстроить понимание системы, в которой эти элементы имеют смысл.

В следующей главе мы перейдём к устройству тела и разберём, как анатомия и особенности мышечных волокон определяют реакцию организма на разные типы тренировок.



## ЧАСТЬ I. ТРЕНИРОВКИ

### ГЛАВА 1. Как работает тело: простая анатомия

Чтобы тренироваться осознанно, не обязательно знать анатомию на уровне медицинского вуза. Но и относиться к телу как к «чёрному ящику» тоже не стоит. Когда человек не понимает, что именно происходит внутри, любые тренировки превращаются в угадывание, и именно здесь появляется разочарование. Возникает ощущение, что тело живёт по своим правилам и реагирует на нагрузку случайным образом. На практике всё наоборот: тело подчиняется вполне конкретным биологическим и механическим законам. Их не так много, и для тренировок важно понимать только те, которые реально влияют на результат.

Из чего состоит тело, если говорить просто. Если убрать медицинские термины и оставить только то, что имеет практическое значение, тело можно рассматривать как систему из нескольких ключевых элементов. Каждый из них выполняет свою функцию и по-своему участвует в тренировочном процессе.

## Скелет

Он выполняет роль каркаса: задаёт форму тела, определяет длину рычагов и диапазоны движений. Кости не растут от тренировок, но именно они определяют пропорции, ширину плеч, положение таза и общую механику движений. От скелетной структуры зависит, какие упражнения будут даваться легче, а какие требуют больше внимания к технике.

## Суставы и связки

Они соединяют кости между собой и ограничивают движение в безопасных пределах. Суставы позволяют телу двигаться, а связки обеспечивают стабильность. Именно эти структуры чаще всего страдают при неправильной технике и чрезмерных нагрузках: суставы не адаптируются так быстро, как мышцы, поэтому требуют более аккуратного и постепенного подхода.

## Мышцы

Они являются активной частью системы: сокращаются, создают движение и адаптируются к нагрузке. Внешние изменения тела, сила и выносливость связаны именно с мышечной тканью. Однако мышцы не работают сами по себе: их функция всегда зависит от положения костей, состояния суставов и качества управления со стороны нервной системы.

## Нервная система

Она управляет процессом: определяет, какие мышцы включаются в работу, в каком порядке и с какой интенсивностью. От неё зависят координация,







Тело не знает, чего вы от него хотите. Оно не понимает целей, сроков и образов из головы. Оно реагирует только на ту нагрузку, которую фактически получает. чувство движения, способность развивать силу и скорость, а также ощущение усталости. Часто ощущение, что тело не слушается, связано как раз с недоста-

точной нервной адаптацией.

Анатомия и типы телосложения

В работе с телом есть один принцип, который снимает большую часть иллюзий и ожиданий.

Если нагрузка слишком мала, тело не видит необходимости меняться. Если она чрезмерна, включаются защитные механизмы, которые повышают риск травм и перенапряжения. Когда нагрузка нерегулярна и хаотична, адаптация становится непредсказуемой и нестабильной.

Понимание этого правила меняет отношение к тренировкам: исчезает ощущение несправедливости и появляется логика процесса. Результат — всегда следствие того, как именно тело нагружалось и восстанавливалось, а не того, насколько сильно человек этого хотел.

У всех людей разное исходное строение тела. Существует множество классификаций телосложения, но для практической работы достаточно трёх базовых типов\*: они не определяют предел возможностей, но помогают понять, как тело реагирует на нагрузку и почему прогресс может идти по-разному.



\*

Важно сразу отметить, что чистые варианты встречаются редко. У большинства людей телосложение смешанное, с преобладанием определённых черт.

Эктоморфный тип

Этот тип обычно выглядит тонким и сухим. Для него характерны узкие плечи и таз, длинные конечности и относительно небольшой объём мышечной массы.

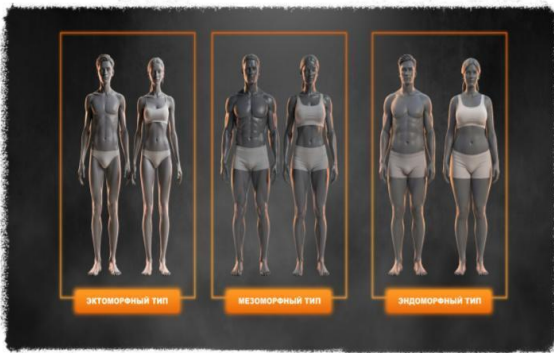
Таким людям легко удерживать низкий процент жира, а показатели выносливости растут в более высоком темпе. При этом набор мышечной массы происходит медленно, а утомление при высоком объёме тренировок накапливается быстрее.

Распространённая ошибка при таком телосложении заключается в попытке компенсировать это ко-









личеством. Возникает ощущение, что нужно тренироваться чаще и больше. На практике эктоморфному типу обычно подходит более редкий, но качественный тренировочный процесс с достаточным восстановлением.

**Мезоморфный тип**

Этот тип выглядит более атлетично: широкие плечи, плотная мускулатура и быстрый отклик на тренировки создают впечатление, что тело легко справляется с нагрузкой.

Такой тип хорошо реагирует на разные стили

тренировок и быстрее набирает мышечную массу. Однако именно эта отзывчивость часто приводит к переоценке собственных возможностей. Мезоморфы склонны увеличивать объём и интенсивность, не учитывая накопленную усталость.

Несмотря на хорошие исходные данные, тело всё равно имеет пределы адаптации, и игнорирование этих пределов рано или поздно приводит к перегрузке.

### Эндоморфный тип

Этот тип отличается более плотным и массивным телосложением. Для него характерен более широкий таз, склонность к накоплению жира и менее быстрый обмен веществ. При этом такие люди часто обладают хорошей силовой базой и устойчивостью к нагрузкам.

Основная сложность заключается не в тренировках, а в питании и общей дисциплине. Частая ошибка при таком типе телосложения — чрезмерные ограни-



чения в еде. Возникает ощущение, что для прогресса

нужно есть как можно меньше. На практике гораздо важнее выстроить питание правильно и стабильно, а не минимизировать его.

У всех людей изначально разные данные: разная длина рычагов, подвижность суставов, скорость восстановления, особенности нервной адаптации и гормонального фона. Эти различия напрямую влияют на то, как тело реагирует на нагрузку. На практике два человека могут выполнять одно и то же упражнение, но нагрузка на мышцы у них будет разной из-за различий в механике движения. Один способен восстановиться за сутки, тогда как другому потребуется несколько дней. Один прогрессирует от увеличения объёма, а другому нужен более интенсивный, но короткий стимул.

Эффективная программа создаётся индивидуально под каждого человека.







## ГЛАВА 2.

### Мышцы и движения

Человеческое тело создано для движения. Любое действие — шаг, наклон, подъём веса или удержание равновесия — происходит за счёт согласованной работы мышц, суставов и нервной системы. Мышцы

не существуют сами по себе и не работают изолированно: они включаются в ответ на задачу, создают усилие, стабилизируют положение тела и передают движение дальше по цепочке. Понимание того, как мышцы участвуют в движении, меняет отношение к тренировкам: упражнения перестают быть набором формальных действий и превращаются в осознанную работу с телом, где важны не только сила и объём, но и качество самого движения.

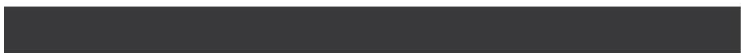
### Основные группы мышц

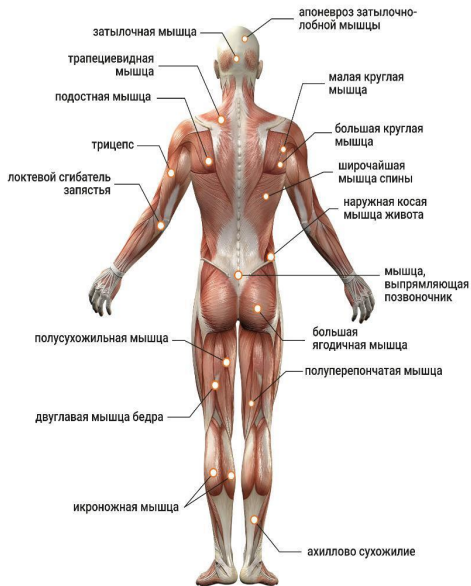
Достаточно понимать основные группы мышц, где они расположены и какие задачи выполняют. Это позволяет воспринимать упражнения не как набор движений, а как осмысленную работу с конкретными зонами.



### Анатомия мышц







## Мышцы груди

Мышцы груди расположены в передней части грудной клетки и играют важную роль в движениях рук. Они отвечают за приведение рук к туловищу, участие в жимовых движениях и стабилизацию плечевого пояса. Кроме того, состояние грудных мышц влияет на осанку, особенно при сидячем образе жизни, когда плечи часто уходят вперёд.

В тренировках мышцы груди активно работают в жиме лёжа, различных вариантах отжиманий и упражнениях типа пулловера с гантелью. Во всех этих движениях ключевым является не просто перемещение веса, а контроль положения плеч и лопаток, чтобы нагрузка распределялась корректно.

### Мышцы спины

Мышцы спины располагаются на задней поверхности туловища и выполняют сразу несколько важных функций. Они участвуют в разгибании позвоночника, удерживают тело в вертикальном положении, обеспечивают движение рук и лопаток, а также играют ключевую роль в стабилизации корпуса.

Сильная и функциональная спина — основа здорового движения. Именно она часто компенсирует ошибки в технике и защищает позвоночник при нагрузках. В тренировочном процессе мышцы спины активно задействуются в подтягиваниях, тягах штанги или гантелей, а также в упражнениях на разгиба-

ние корпуса, таких как гиперэкстензия.







## Мышцы ног

Мышцы ног образуют самую крупную и мощную группу в теле человека, расположенную в нижней части тела, и отвечают за ходьбу, бег, прыжки, изменение направления движения и поддержание равновесия. От их работы напрямую зависит общий уровень силы и устойчивости.

Приседания, выпады, становая тяга и подьёмы на носки вовлекают разные отделы мышц ног, включая ягодицы, квадрицепсы, заднюю поверхность бедра и мышцы голени. При этом важно помнить, что упражнения на ноги эффективны лишь тогда, когда тело работает как единая система.

## Мышцы рук

Мышцы рук располагаются на передней и задней поверхности плеча и предплечья. Они обеспечивают сгибание и разгибание рук, участвуют в удержании предметов и стабилизируют работу локтевых и плечевых суставов. Несмотря на то что руки часто воспринимаются как «вспомогательная» группа, именно они во многом определяют ощущение силы и контроля в упражнениях.

Мышцы рук активно работают в жимовых упражнениях (отжимания, жим лёжа/стоя), где трицепс получает основную нагрузку, а бицепс включается как стабилизатор. Целенаправленно бицепс прорабатывается изолированными сгибаниями: с гантелями, штангой/EZ-грифом, на нижнем блоке или на скамье Скотта.



## Мышцы кора

Мышцы кора расположены в центральной части туловища (середине корпуса). Их основная задача — поддержание правильной осанки, защита внутренних органов и стабилизация корпуса при любых движениях. Кор не предназначен для создания больших амплитудных движений. Его функция — удерживать тело в устойчивом положении и передавать усилие между верхней и нижней частями тела.

Планка,

скручивания,

«велосипед»,

русский

твист и обратные скручивания по-разному нагружают мышцы кора. Однако важно понимать, что мышцы кора включаются практически в каждом упражнении, особенно в базовых движениях со свободным весом. Их работа часто незаметна, но именно она определяет качество и безопасность тренировок.

Понимание основных мышечных групп созда-

ёт основу для осознанного подхода к тренировкам.

Когда человек понимает, какие мышцы работают и какую функцию они выполняют, он начинает лучше чувствовать тело и точнее управлять нагрузкой.

## Типы мышечных волокон и восстановление

Мышцы состоят из разных типов волокон, и это напрямую влияет на то, как человек тренируется и восстанавливается. Условно выделяют три основных типа: медленные и два подтипа быстрых волокон. Медленные волокна (тип I) работают долго и устойчиво. Они активно используются в ходьбе, беге на длинные дистанции, плавании и любой про-







должительной нагрузке. Такие волокна медленнее устают, эффективно используют кислород и обладают высокой выносливостью. Однако их потенциал для увеличения силы и объёма ограничен. Людям с их преобладанием обычно легче даются выносливые тренировки, а восстановление после умеренных нагрузок проходит быстрее.

Быстрые волокна (тип II) делятся на два подтипа


—  
Па и Пх (иногда Пб в упрощённой классификации).  
Тип Па занимает промежуточное положение.

Эти волокна способны развивать значительную силу и мощность, но при этом обладают определённой устойчивостью к утомлению. Их можно назвать

«универсальными»: они активно включаются в силовых тренировках средней продолжительности, интервальных нагрузках, игровых видах спорта. При регулярных тренировках именно этот тип наиболее гибко адаптируется и может частично изменять свои характеристики в сторону большей выносливости или мощности.

Тип Пх (Пб) — самые быстрые и самые мощные волокна. Они отвечают за взрывные движения: спринт, прыжки, тяжёлые одноповторные усилия. Эти волокна обладают наибольшим потенциалом для роста силы и мышечной массы, но быстрее всего утомляются и требуют более длительного восстановления. После тяжёлых силовых тренировок именно они во многом создают ощущение выраженной усталости и крепатуры.

У большинства людей присутствует смесь всех типов, но их соотношение индивидуально и во мно-



гом генетически задано. Это объясняет, почему одни быстрее прогрессируют в силе и мощности, а другие —

в выносливости. При этом тренировки способны в определённой степени влиять на свойства волокон, особенно на подтип IIa, но полностью «переделать» врождённое соотношение невозможно.

В тренировочном процессе важно не бороться со своей природой, а учитывать её. Кому-то действительно требуется больше отдыха между тяжёлыми силовыми сессиями, а кому-то — большой общий объём работы и более частые нагрузки умеренной интенсивности.

Понимание типов мышечных волокон помогает реалистично оценивать восстановление, грамотно планировать прогрессию и не сравнивать свой темп развития с чужим. Разные исходные данные формируют разные траектории — и это норма, а не отклонение.

Как растут мышцы

Рост мышц — это не случайность и не удачная генетика, а понятный процесс, который можно направлять. Мышцы растут тогда, когда получают правильный стимул и успевают восстановиться. Для этого есть три основных механизма, и важно понимать их не в теории, а с практической точки зрения.

Механическое напряжение — главный фактор роста. Оно возникает, когда мышца работает с ощутимой нагрузкой и вынуждена напрягаться почти








до предела своих возможностей. Именно поэтому упражнения с весом дают результат. Для новичка здесь важно не гнаться за тяжёлыми весами. Если контроль над техникой теряется и движение выполняется рывками, мышца получает меньше пользы, чем кажется. Гораздо эффективнее начать со среднего веса, научиться чувствовать работу мышцы, кон-

тролировать движение и только потом постепенно увеличивать нагрузку.

Метаболический стресс появляется во время более объёмной работы, когда подход длится дольше и отдых между ними короче. Это то самое жжение и ощущение наполненности мышцы. Такой режим хорошо стимулирует рост, но требует внимания к самочувствию. Важно дышать ровно, не задерживать дыхание и не пытаться «терпеть любой ценой», особенно если есть проблемы с давлением или сердцем. Здесь работает принцип: умеренно тяжело, но под контролем.

Мышечное повреждение — это небольшие микроразрывы внутри мышцы, которые возникают при непривычной или интенсивной нагрузке. Они запускают процесс восстановления и укрепления тканей, но сами по себе не являются целью тренировки. Сильная боль на несколько дней — не признак эффективности, а сигнал, что организм перегрузили. Если после тренировки вы не можете нормально двигаться или пропускаете следующую сессию из-за боли, значит, нагрузка была лишней.

Хороший ориентир — восстановление. Лёгкая болезненность допустима, но она не должна мешать



следующей тренировке. Устойчивый прогресс строится не на убийственных занятиях, а на регулярной работе с постепенно растущей нагрузкой.

Лучшие результаты даёт сочетание всех трёх механизмов. На практике это означает, что в тренировке есть упражнения с ощутимым весом, есть подходы с большим числом повторений и есть контроль движения, особенно при опускании веса. Если рост останавливается, полезнее не просто добавлять килограммы, а посмотреть, чего именно не хватает: нагрузки, объёма или восстановления. Такой подход делает тренировки не только эффективными, но и безопасными.

Что означает мышечная боль после тренировок

В общем смысле, мышечная боль после тренировок (часто называемая крепатурой, DOMS — Delayed Onset Muscle Soreness, или отсроченной мышечной болезненностью) — это естественный ответ организма на физическую нагрузку, особенно если эта нагрузка была новой, интенсивной или вы выполнили

упражнения, к которым мышцы ещё не привыкли. Это сигнал о том, что ваши мышцы работали, получили микрповреждения на клеточном уровне и теперь находятся в процессе адаптации и восстановления. Этот процесс, в конечном итоге, делает мышцы сильнее и выносливее.

Мышечную боль можно разделить на два основных типа:







Острая (немедлен-  
ная) мышечная  
боль

Отсроченная мышеч-  
ная болезненность  
(DOMS)

Возникает во вре-

мя или сразу после тренировки.

Появляется через 12–72 часа после тренировки (пик обычно приходится на 24–48 часов).

Время  
возникновения

Ощущается как глубокая, ноющая боль, скованность, снижение силы и болезненность при пальпации (надавливании) пораженных мышц.

Чувствуется как жжение или напряжение в работающих мышцах.

Характеристики

Проходит после окончания нагрузки и восстановления дыхания.

Продол-  
житель-  
ность

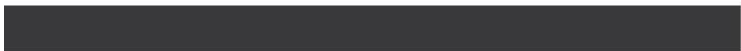
Может длиться от не-  
скольких дней до неде-  
ли, постепенно стихая.

Вот основные причины, по которым возникает мышечная боль после тренировок:

1

. Микротравмы мышечных волокон.

Это наиболее распространённая причина мышечной боли после тренировок. При интенсивной физической нагрузке, особенно эксцентрической (когда мышца удлиняется под напряжением, например при опускании веса или спуске с горы), в мышечных волокнах и соединительной ткани возникают




микроскопические повреждения. В ответ организм запускает воспалительный процесс, направленный на восстановление тканей. Это сопровождается отёком, высвобождением медиаторов воспаления и проявляется в виде боли и скованности.

. Накопление метаболитов.

При интенсивной анаэробной работе энергия вырабатывается, в том числе, за счёт гликолиза, что приводит к образованию побочных продуктов, таких как

# 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.