

18+

В. ТКАЧЕНКО



Ваше красивое тело.

Три простых движения на одной тренировке:
Как накачаться, не переезжая жить в качалку



Почему две тренировки и ходьба каждый день
работают лучше, чем пять дней пота и боли.

Валерий Ткаченко

**Ваше красивое тело. Три
простых движения на одной
тренировке: Как накачаться,
не переезжая жить в качалку**

«Издательские решения»

Ткаченко В.

Ваше красивое тело. Три простых движения на одной тренировке:
Как накачаться, не переезжая жить в качалку / В. Ткаченко —
«Издательские решения»,

Мы создадим сильное тело из четырех доступных деталей: двух силовых сессий, повседневной ходьбы, нормальной еды и глубокого сна. Это руководство для тех, кто выбирает эффективность вместо показательной усталости. Для тех, кто понимает, что лучшая программа тренировок — та, которая оставляет ресурс на саму жизнь. Если вы устали тренироваться на износ и получать нулевой выхлоп, этот текст станет вашим разрешением выдохнуть, выбросить половину упражнений из плана и наконец увидеть результат.

© Ткаченко В.

© Издательские решения

Содержание

Ваше красивое тело	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Ваше красивое тело
Три простых движения на одной
тренировке: Как накачаться,
не переедая жить в качалку**

Валерий Ткаченко

© Валерий Ткаченко, 2026

ISBN 978-5-0071-2563-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ваше красивое тело

Три простых движения на одной тренировке: Как накачаться, не переедая жить в качалку

Почему две тренировки и ходьба каждый день работают лучше, чем пять дней пота и боли.

Вы, скорее всего, не хотите стать бодибилдером. Большинство из нас просто хотят выглядеть подтянутыми — иметь широкие плечи, узкую талию и видимый пресс.

Но почему-то для достижения этой простой цели мы идем в зал и начинаем тренироваться так, будто готовимся к соревнованиям по позированию. Нам вбили в голову мысль: чтобы нарастить мышцы, нужно поселиться в качалке. Что, если именно этот фанатизм нас и тормозит? Загляните в любой фитнес-паблик, и вам расскажут одно и то же: шесть дней в зале, сотни повторений, проработка каждой мелочи до полного изнеможения. Их логика проста — чем больше пота, тем больше мяса.

Проблема в том, что ребята с профессиональной сцены гонятся за максимумом. Они готовы жить в спортзале и выстраивать вокруг него всю свою жизнь ради тех самых последних пяти процентов объема. Мы с вами живем в другом мире — со школой, работой, пробками и встречами с друзьями. Нам эти пять процентов ни к чему, они требуют слишком дорого времени. Поэтому и правила игры у нас должны быть свои.

Как это работает в обычной жизни

Во-первых, забудьте про разделение мышц по дням недели. Никаких «дней ног» или «дней спины». Это пустая трата времени, если у вас нет восьми часов свободного времени ежедневно. Вам нужны всего три простых движения на одной тренировке, которая займет от силы 40 минут:

Что-то тяжелое к себе.

Подтягивания, тяга штанги к поясу или работа на тренажере. Это расширяет спину. Когда спина становится шире, талия автоматически кажется уже — получается тот самый мужской силуэт треугольником.

Что-то тяжелое от себя.

Жим гантелей лежа, стоя или обычные отжимания на брусьях. Это собирает грудь и делает верх тела мощным.

Ноги.

Глубокие приседания со штангой на плечах или с гирей в руках. Ноги — это ваш природный насос. Как только вы даете им нормальную нагрузку, организм получает сигнал расти целиком, плюс сами ноги перестают выглядеть спичками под широким торсом.

Сделайте по одному упражнению из каждой группы. Буквально два-три подхода каждого. Девяти хороших подходов за вечер абсолютно достаточно.

Во-вторых, поднимайте тяжести, а не крутите рукой розовые гантельки. Забудьте про бесконечные пятнадцать повторений. Возьмите вес побольше — такой, который вы можете поднять идеально правильно раз пять, не больше. На пятом-шестом повторении руки уже должны дрожать. Ваша задача — устать от тяжелого веса, а не от долгого махания легким. Чем больший вес ваше тело способно выжать несколько раз, тем оно плотнее и жестче выглядит

снаружи. Вы будете уходить из зала через полчаса свежим, но выглядящим так, как будто проводите там полжизни.

В-третьих, ходите в зал дважды в неделю. Например, в понедельник и четверг. Все. Между ними должно пройти хотя бы двое суток — именно в это время ваше тело чинит поврежденные волокна и строит новые. Если чувствуете, что все болит или накрывает усталость — пропустите. Тренировка в состоянии истощения сделает вас только меньше. Чтобы мышцы не привыкали, просто меняйте снаряды: сегодня тянули штангу — в следующий раз возьмитесь за рукоять блочного тренажера; сегодня жали штангу лежа — в четверг возьмите гантели.

В-четвертых, выбросьте беговую дорожку, если она дается вам тяжело. Час унылого бега сжигает калорий столько же, сколько одна шоколадка, зато бьет по коленям. Ваш лучший друг для рельефа — обычная прогулка. Оставьте пульсометры спортсменам. Поставьте себе задачу — 10—12 тысяч шагов в день. Проветрить комнату перед сном, выйти на одну остановку раньше, пройтись после ужина — вот эти скучные вещи делают живот плоским гораздо быстрее, чем спринты в зале. Ходьба разгоняет кровь, успокаивает нервы и незаметно жжет калории.

В-пятых, ешьте нормально без весов и контейнеров. Не нужно высчитывать каждую крошку, но еда должна быть едой. Просто смотрите в тарелку: кусок мяса или рыбы размером с вашу ладонь, гарнир (гречка, рис, картошка) размером с кулак, остальное место займите овощами. Ешьте так три-четыре раза в день. Захотели пиццу? Съешьте ее, ничего страшного. Но тогда добавьте к ней лишнюю порцию овощей — клетчатка заберет на себя лишний жир и сахар. И помните про пиво: бутылка раз в месяц погоды не сделает, а ежевечерний бокал вина будет месяцами прятать ваш пресс под слоем воды и жира.

В-шестых, ложитесь спать. Самый непопулярный совет, но самый рабочий. Пока вы крепко спите восемь часов, ваш организм выпускает гормон роста. Недосып заставляет вас хотеть сладкого и мучного, а тело переводит в режим сбережения энергии. Никакая супер-тренировка не спасет убитую ночь. Уберите телефон подальше от кровати, приглушите свет. Один нормальный сон даст больше, чем дополнительная серия скручиваний на пресс в пятницу вечером.

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.