

12 ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВИЧ
ПЕРЕСЕДОВ

Фундамент

КАК СОБРАТЬ ТЕЛО ДО ПЕРВОЙ
СЕРЬЁЗНОЙ ТРЕНИРОВКИ



Владимир Переседов

Фундамент. Как собрать тело до первой серьёзной тренировки

<https://litres.ru/74590222>

ISBN 9785007142786

Аннотация

Ты не пробежишь и километра, если тело не готово. «Фундамент» — книга не про бег, а про то, что происходит до него: сон, вода, еда, ходьба, дыхание, осанка. Один месяц без зала и тренера — и тело, развалившееся за годы за офисным столом, соберётся обратно. С конкретными цифрами, чек-листами и планом «месяц нуля», после которого бег — не прыжок в пропасть, а следующий шаг. Главное правило: не догонять, а возвращаться.

Содержание

Глава 0. Сначала прочти это	6
Три вещи на сегодня	7
Теперь — о том, что важно	9
Красный список: если у тебя есть что-то из этого — сначала к врачу	11
Жёлтый список: можно, но с оговорками	12
Минимальный скрининг, если не был у врача 2—3 года	13
Что тебе понадобится	14
Если у тебя есть психиатрический диагноз	15
Как устроена эта книга	16
Часть I. Диагностика	18
Глава 1. Неделя тишины	18
Зачем это нужно	18
Чек-лист наблюдателя	19
Опросник на дефицит магния	21
Часть II. Фундамент	23
Глава 2. Сон	23
Что происходит, когда ты не высыпaeшьcя	24
Почему «восемь часов» — миф	24
Как вычислить своё идеальное время подъёма	25
Гормональный график	25

Мелатонин: не снотворное, а сигнал	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Фундамент

**Как собрать тело до первой
серьёзной тренировки**

**Владимир Александрович
Переседов**

© Владимир Александрович Переседов, 2026

ISBN 978-5-0071-4278-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 0. Сначала прочти это

Ты взял эту книгу. Значит, что-то внутри тебя уже решило: пора что-то менять.

И тут же в голове: «А может, я просто не создан для спорта?», «А может, уже поздно?», «А может, у меня не получится?»

Стоп.

Я не буду говорить: «Всё получится». Я не знаю этого. Но я знаю три вещи, которые ты можешь сделать прямо сегодня. Прямо сейчас. Без кроссовок. Без абонеента. Без врача.

Три вещи на сегодня

Выпей стакан воды — 250 мл — пока читаешь. Не чай, не кофе, не сок. Вода.

Когда ляжешь сегодня — запиши время. Когда проснёшься завтра — запиши время. Без оценок. Просто цифры.

И выйди на двадцать минут ходьбы. Не бежать. Просто выйти. Если можешь говорить во время ходьбы — темп правильный.

Всё. Это не тренировка. Это сигнал твоему телу: «Мы начинаем».

Про иллюстрации

Я не художник. И у меня пока нет возможности вставить в книгу рисунки или фотографии упражнений.

Поэтому я подбирал упражнения так, чтобы их можно было легко найти — в интернете, на YouTube, в приложениях. Названия у них простые и однозначные: «планка», «мостик», «зашагивания на платформу». Если что-то непонятно — набери название в поиске, и ты увидишь десятки видео с правильной техникой.

Я описал каждое упражнение максимально подробно — что делать, что чувствовать, какие ошибки не допускать. Но если ты сомневаешься — посмотри видео перед тем, как делать. Лучше потратить пять минут на просмотр, чем потом лечить травму.

Надеюсь, когда-нибудь получится сделать книгу с изображениями. А пока — работаем с тем, что есть.

Теперь — о том, что важно

Я тренер. Не врач.

Я работал с десятками людей. Видел, как у кого-то всё получается, а кто-то ломается через две недели. Чаще всего дело не в силе воли. Дело в том, что человек не знает себя. Или не хочет знать.

Я знаю: среди вас есть те, кто не был у врача годами. Те, у кого уже есть хронические болезни. Те, кто боится, что нагрузка может навредить.

Поэтому честно: если сомневаешься — сходи к врачу. Это не слабость. Это мудрость.

Цифры в этой книге не с потолка

Я говорю: «апноэ сокращает жизнь на 2—3 года», «одна плохая ночь снижает эффективность инсулина на 40%», «8 ЛК (люкс) подавляют мелатонин».

Это не мои домыслы. Это данные из рецензируемых исследований. Sleep Medicine, Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Frontiers in Physiology — если тебе интересно,

гугли. Список основных источников — в Приложении 5.

Я просто не ставлю сноски в тексте. Чтобы не загромождать.

Красный список: если у тебя есть что-то из этого — сначала к врачу

Нестабильная стенокардия. Недавний инфаркт или инсульт. Давление выше 160/100 даже в покое. Острые тромбы в анамнезе. Декомпенсированный диабет. Тяжёлая сердечная недостаточность. Острые травмы: переломы, разрывы связок. Обострение хронических болезней. Тяжёлая почечная или печёночная недостаточность.

Не начинай самостоятельно. Сначала получи разрешение врача.

Жёлтый список: можно, но с оговорками

Хроническая болезнь почек. Компенсированная сердечная недостаточность. Ожирение III степени. Беременность. Прием бета-блокаторов, статинов, метформина.

В этих случаях ты можешь начинать, но с осторожностью. И с учётом того, что я пишу.

Минимальный скрининг, если не был у врача 2—3 года

ЭКГ в покое. Если тебе за 40 или есть лишний вес — стресс-ЭКГ (проба с дозированной физической нагрузкой).
Общий анализ крови, глюкоза, ТТГ, креатинин, АЛТ/АСТ.
Витамин D, ферритин, железо — особенно женщинам.

Это не обязательно. Но это страховка.

Что тебе понадобится

Бутылка воды на литр. Коврик для упражнений. Резиновый эспандер средней жёсткости. Удобная обувь для ходьбы — с поддержкой свода, широкая в передней части. Блокнот или приложение для дневника.

Не беги в магазин за всем сразу. Начни с бутылки и блокнота. Остальное добавится.

Если у тебя есть психиатрический диагноз

Если у тебя депрессия, тревожное расстройство или расстройство пищевого поведения — обсуди начало программы с психиатром или психотерапевтом. Челлендж может быть полезным. Но он не заменяет терапию. В остром периоде такие вещи могут усугубить состояние.

Как устроена эта книга

Вся сложная теория — во второй половине книги и в приложениях. Если тебе важно только «что делать» — читай первые главы. Делай. Не отвлекайся на механизмы.

Минимальный маршрут:

1. Глава 0 — прочитай и сделай три вещи.
2. Глава 1 — неделя диагностики.
3. Глава 2 — сон: режим, гигиена.
4. Глава 3 — вода: твоя норма.
5. Глава 4 — питание: белок, сахар, жиры (включая разделы для женщин, офисных работников и людей с лишним весом).
6. Глава 5 — ходьба и техника шага.
7. Глава 6 — стопа, осанка и обувь.
8. Глава 7 — дыхание при ходьбе.
9. Глава 8 — общая физическая подготовка (ОФП) (включая офисный пакет).
10. Глава 9 — нормальная и тревожная боль.
11. Глава 10 — растяжка и мобильность.
12. Глава 11 — месяц нуля.
13. Глава 12 — переход к бегу.
14. Глава 13 — восстановление (заминка, питание, адаптация).

Глава 14 (Ментальный настрой) — для тех, кому нужна психологическая опора. Её можно прочитать в любой момент, но для старта она не обязательна.

Часть I. Диагностика

Глава 1. Неделя тишины

Прежде чем что-то чинить, надо понять, что сломано.

Скорее всего, ты не знаешь своё тело. Ты знаешь свой вес, возраст, давление. Но ты не знаешь, сколько ты спишь на самом деле. Сколько пьёшь воды. Как часто твои мышцы получают сигнал «работай», а не «сиди».

Я предлагаю провести неделю тишины.

Никакого бега. Никаких нагрузок. Только наблюдение.

Зачем это нужно

Потому что без данных ты гадаешь. «Мне, наверное, нужно больше бегать» — гадание. «Я, наверное, мало сплю» — гадание. А гадание не лечит.

Ты получишь карту своего текущего состояния. Увидишь, где ресурс утекает, а где — скрытый запас. И через неделю ты сможешь сказать не «я чувствую себя уставшим», а «за

последние семь дней я спал в среднем 6 часов, пил по литру воды и трижды злился без причины в одно и то же время». Это уже не эмоция. Это факт. С ним можно работать.

Чек-лист наблюдателя

Заведи блокнот или открой заметки в телефоне. Каждый вечер заполняй. Не пропускай дни. Пропуск — потеря данных.

1. Сон

- Во сколько лёг.
- Во сколько выключил свет и отложил телефон.
- Во сколько проснулся.
- Сколько раз просыпался за ночь.

2. Утренний пульс

- Сразу после пробуждения, не вставая.
 - Рука на шее или запястье. 15 секунд $\times$ 4.
 - Если за неделю пульс скачет больше, чем на 5 ударов
- тело не восстанавливается.

3. Вода

- Сколько стаканов (примерно 200—250 мл) выпил за день.
- Только чистая вода. Не чай, не кофе, не суп. Чай без сахара допустим в небольших количествах, но он не засчитывается в норму воды.

4. Еда

— Три основных приёма пищи.

— Перекусы.

— Кофе, алкоголь.

5. Эмоциональный фон

— Утро, день, вечер — по шкале 1—10.

— Отметь, если был всплеск эмоций (злость, грусть, упадок сил).

6. Физические ощущения

— Головная боль, боль в спине, тяжесть в ногах.

— Желание двигаться или лежать.

7. Желание учиться и общаться

— Было ли желание читать, узнавать новое.

— Или просто листал ленту без смысла.

8. Окружение

— Кто был рядом, с кем разговаривал. Как это повлияло на настроение.

Если ты понимаешь, что 8 пунктов — это слишком много, вот минимальный набор. Записывай только три вещи:

— Во сколько лёг и во сколько встал.

— Сколько выпил воды.

— Сколько прошёл шагов.

Остальное — по желанию. Лучше три пункта каждый день, чем восемь — раз в неделю.

Опросник на дефицит магния

Добавь к своему дневнику ещё один инструмент.

1. Эмоциональное состояние

- Чрезмерное напряжение — 2 балла.
- Раздражительность — 2 балла.
- Потеря концентрации — 1 балл.
- Беспокойство — 2 балла.
- Депрессивное состояние без причины — 2 балла.
- Снижение активности — 2 балла.

2. Физиологические проявления

- Хроническая усталость — 1 балл.
- Мышечная слабость — 2 балла.
- Бессонница — 1 балл.
- Тики, подёргивания — 1 балл.
- Судороги в руках или ногах — 2 балла.
- Покалывание в теле — 2 балла.
- Ком в горле — 2 балла.

3. Особые состояния

- Хронические болезни почек — 2 балла.
- Пропалс митрального клапана — 4 балла.
- Частые диареи или запоры — 2 балла.

4. Питание

- Тяга к углеводам или шоколаду — 2 балла.
- Мало зелени и овощей — 1 балл.
- Более 7 доз алкоголя в неделю — 1 балл.

5. Лекарства

- Мочегонные — 1 балл.
- Кальций без магния — 3 балла.
- Антибиотики, стероиды, оральные контрацептивы (ОК) — 1 балл.

Результат:

- 0—9 баллов — дефицит маловероятен.
 - 9 и более баллов — повод сдать анализ на магний (в эритроцитах или волосах) и обсудить с врачом.
- Это не диагноз. Это ориентир.

Часть II. Фундамент

Глава 2. Сон

Начну с того, что ты не ожидаешь услышать от тренера по бегу.

Огромная часть твоих проблем с телом решаются не в зале, не на трассе и даже не на кухне. Они решаются в кровати. Между тем моментом, когда ты выключил свет, и тем, когда открыл глаза.

Ты можешь идеально питаться. Делать все упражнения. Пить воду по часам. Но если ты спишь меньше шести часов или твой сон прерывист — тело не восстанавливается.

Я видел это сотни раз. Человек жалуется на колено. Мы находим слабые мышцы, добавляем упражнения. Месяц — колено всё равно болит. Начинаем копать глубже. «Сколько спишь?» — «Да как все, часов шесть». А он просыпается дважды за ночь, встаёт по будильнику и хватается телефон. Ни одной полноценной глубокой фазы. Восстановление не запускается.

Что происходит, когда ты не высыпаешься

У тех, кто спит меньше 7 часов, в три раза выше риск простудных заболеваний. Снижается иммунитет, усиливается окислительный стресс, повышается риск воспаления. Память хуже, концентрация падает, самоконтроль снижается.

Ты становишься неуклюжим — мозжечок хуже координирует движения. Одна плохая ночь снижает эффективность инсулина на 40%. Это значит, что даже при правильном питании глюкоза откладывается в жир, а не идёт в мышцы.

Сон — не перерыв. Это самая важная работа, которую ты делаешь каждый день.

Почему «восемь часов» — миф

Тебе нужно не восемь часов. Тебе нужно правильное количество циклов.

Сон — это не длинная ровная линия. Это серия волн. Каждая длится примерно полтора часа. За это время мозг проходит фазу засыпания, поверхностный сон, глубокий сон и быстрый сон.

Ценность сна — не в общей длине, а в том, сколько полных циклов ты проходишь за ночь. Один цикл — полтора часа. Два — три. Три — четыре с половиной. Четыре — шесть. Пять — семь с половиной. Шесть — девять.

Тело восстанавливается именно в глубоком сне, который приходится на первую половину каждого цикла. Если ты просыпаешься среди цикла — ты обрываешь процесс.

Как вычислить своё идеальное время подъёма

Завтра утром, когда проснёшься, запиши время (без будильника). Отсчитай назад по полтора часа.

Например, ты проснулся в 7:30. Отнимаем 1,5 часа — 6:00. Ещё 1,5 — 4:30. Ещё — 3:00. Ещё — 1:30. Ещё — 0:00.

Это твои «точки выхода». Если ляжешь так, чтобы будильник сработал в одну из них — проснёшься бодрым, даже если общее время сна меньше обычного.

Гормональный график

Твоё тело живёт по циркадным ритмам.

- 6:00—7:00 — серотонин и кортизол растут. Ты просыпаешься.
- 8:00 — пик половых гормонов. Зарядка — идеально.
- 10:00—14:00 — пик ДГЭА. Лучшее время для умственной работы.
- 14:00—16:00 — пик гормона роста. 20-минутный сон — отлично.
- 17:00 — кортизол снижается. Важные решения — отложить.
- 21:00 — мелатонин. Тело готовится ко сну.
- 22:00 — пик эндорфинов. Идеальное время для сна.
- 2:00 — снова пик гормона роста. Ночью восстанавливаются мышцы, кости, связки.

Если ложишься после полуночи — пропускаешь самые ценные фазы.

Мелатонин: не снотворное, а сигнал

Мелатонин — не кнопка «выключить сознание». Это сигнал для внутренних часов: «Наступает ночь, готовься».

Эпифиз вырабатывает мелатонин в темноте. Если вокруг свет — особенно синий от экранов — выработка блокируется. Даже слабое освещение (8 лк) подавляет ночной выброс.

Дозировки мелатонина

— 0,1—0,3 мг — почти физиологическая. Для тонкой коррекции.

— 0,5—1 мг — оптимальный старт для большинства взрослых.

— 2—3 мг — пролонгированные формы при ранних пробуждениях.

— 5 мг — верхняя граница. Риск ярких снов и утренней вялости.

— Более 5 мг — обычно не требуется. Эффект не выше, риск — выше.

Практическое правило: начать с 0,3—1 мг. Если не помогает — повысить до 3 мг. Если 5 мг не дали эффекта за неделю — дальнейшее повышение не оправдано.

Важно: мелатонин — не безвредная добавка. Если ты принимаешь антидепрессанты, бета-блокаторы, гормональные препараты — сначала посоветуйся с врачом. Дозировка и форма подбираются индивидуально.

Формы мелатонина

— Быстрого высвобождения (IR — immediate release) — пик через 30—60 мин Для трудностей засыпания.

— Пролонгированного (XR/ER — extended release) — поддерживает уровень во второй половине ночи. Для ранних пробуждений.

— Подъязычные (капли, спреи) — через 15—30 мин Более предсказуемо.

Кофакторы для выработки мелатонина

Нужны: витамин B6, магний, цинк, омега-3, витамин D. Если их не хватает — собственный мелатонин не вырабатывается нормально.

Световая гигиена

— Вечером — тёплый, приглушённый свет. Экраны — в ночной режим.

— Ночью — полная темнота. Даже 8 лк подавляют мелатонин.

— Утром — яркий свет (солнце или 10 000 лк) для завершения ночной фазы.

Свет в офисе — тоже влияет

Днём мозгу нужен яркий свет (1 000+ лк), чтобы подавить мелатонин и оставаться бодрым. Если вы работаете в помещении без окон или при тусклом освещении, организм может «думать», что уже вечер, — вы будете сонным и вялым.

Что делать:

— По возможности работайте у окна.

— Используйте лампы с цветовой температурой 4000—5000 К (нейтрально-белый свет) — он ближе к дневному.

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.