

Дэйв Дрейпер (Dave Draper)

СЕМИЛЕТНИЙ ЗУД

Тренировочные настроения

Существует множество источников влияния, которые определяют исход наших тренировочных сессий. Что же нас бодрит или подавляет? Некоторые источники влияния едва различимы, скрыты или неподвластны нам; другие очевидны, поэтому мы либо противостояем, либо игнорируем их. Существует только один способ докопаться до сути этой провокационной истории. Мы составим список и разберем каждый пункт. Хороший атлет – хороший детектив.

Погода. Это очевидный фактор. Если погода ужасная, то тренировка тоже будет ужасной. Если погода замечательная, то и тренировка будет замечательной.

Слишком жарко, слишком холодно, слишком дождливо или снежно, уныло и скверно – эти край-

ности негативно сказываются на нашем тренинге. Их источники воздействия имеют физический и психологический характер, они влияют на наше настроение, желания, энергию и выносливость, гибкость и способность к физической активности. Погодные условия могут вызвать спутанность мыслей и рассеянность, а по дороге в спортзал можно повредить руку в борьбе с взбесившимся под сильным порывом ветра зонтом. Мы мечтаем о долгой мягкой весне и лете, а также об осени с легкой одеждой, загорелыми фигурами и длинными деньками. Накачка и жжение, мышечный рост и демонстрация.

Мы уже упоминали о тоскливых и пасмурных понедельниках с болезненными мышцами и ленивыми костями. Жесткая комбинация, однако все это можно преодолеть силой и драйвом.



Модель: Уитни рейд, Шей Лин и Хитер Клай (Whitney Reid, Shay Lyn and Heather Clay/Невье (Невье))

MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru

Предтренировочное питание. Тренировки на пустой желудок возможны, распространены и являются серьезной ошибкой. Недостаточно анаболическая среда заставляет организм искать энергию в наиболее доступных источниках, и это не подкожный жир, это драгоценные аминокислоты, запасенные в виде заработанных тяжелым трудом мышц. Ужас! Восстановление подорвано, а мышечная накачка и сопутствующий энтузиазм куда-то улетучились. Безумие! Низкий уровень сахара в крови, проявляющийся дрожью и чрезвычайной слабостью, может даже обморочным состоянием.

Избегайте этих проблем. Приготовьте себе хороший большой коктейль, выпейте его до дна и смело приступайте к работе.

Расположение духа, настроение, позиция, которую мы определяем перед тренировочной сессией. От того, с какой головой вы пойдете в спортзал, зависит то, чего можно ждать от железа. Плохое настроение и негативное отношение ослабляют эффективность тренировок, а они, в свою очередь, требуют четкого и конкретного внимания. Однако мы взваливаем эту работу на тренировочные сессии, несмотря на то, что можем усилить драйв, отказавшись от своих капризов и проделав некоторое ментальное джиу-джитсу.

В том, как настроить себя на нужный лад, нет никаких секретов. Приготовьтесь к великолепной тренировочной сессии посредством визуализации и осознания своих возможностей. В конце концов, тренировки – это наша награда.

Доминирующая атмосфера в спортзале. Ваше отношение к ней определяет успех в тренировках. Мы все разные, и некоторые из нас чувствительнее, чем другие. Дайте мне несколько тренирующихся, не болтушек, не соперничающих друг с другом, и все сразу станет ясно. Вы начнете делиться некоторыми знаниями, время от времени будете бросать ободряющие комментарии и всерьез возьметесь за дело – никаких тревог, никакого давления, никаких заминок и никакого беспорядка. Все очень четко, сосредоточенно и изолированно. На ум сразу же приходят слова Джеймса Брауна: «I feel good».

Некоторые люди предпочитают живое окружение, громкую музыку, подшучивание, позерство, звенящие диски, падающие гантели и раскачивания на висящей под потолком лампе. Эй, кто-нибудь, активируйте противопожарную систему. Как здорово.

Одежда и экипировка для тренировочного ком-форта. Вам когда-нибудь приходилось тренироваться в одежде, которая оказалась единственной чистой в гардеробе? Да уж! Шорты, благодаря которым вы выглядите, словно морж, или отвисшие, мешковатые и слишком короткие тренировочные брюки. А как насчет футболки с пятном на груди, которое выглядит словно рвотная масса? Как я это ненавижу. Эффективность тренировок понижается, если я выгляжу, как настоящий недотёпа. Мне нравится, когда футболки обтягивают фигуру, так я ощущаю себя крупным, мускулистым и сильным. Звучит глупо – ну и что?

Время дня. Лучшее время – это время, когда вы чувствуете себя отдохнувшим, активным и полным сил. Нацельтесь на это время и тренируйтесь.

Наличие адекватного количества времени, чтобы не спешить понапрасну. Гораздо эффективнее тренироваться в ровном, целенаправленном темпе, которому сопутствует тотальная фокусировка. Для этого требуется свобода от временных рамок, которые вызывают спешку и отвлекают. Зарезервируйте время для тренировок и перестаньте отвлекаться на посторонние вещи.

Определенная тренировка – части тела и тренировочный подход. Любимые тренировочные схемы могут повысить мотивацию. Да! Тяжелые тренировки могут вызвать депрессию и напугать вас. О, нет. Однако вы должны быть готовы к любым сессиям. Разве вы не рады тому, что являетесь атлетом, а не обычным человеком?

Доминирующий стресс и собственные отвлекающие мысли. У нас у всех есть проблемы, с которыми нам приходится иметь дело. Жизнь, по всей видимости, не обходится без этих неприятных моментов, и их приходится преодолевать. Давайте использовать эти негативные силы в качестве стимула для интенсивных тренировок и, таким образом, выводить наружу агрессию, гнев и отчаяние. Мышечная болезненность после тренировок действует на меня словно теплый летний дождь, и я начинаю ощущать себя гораздо лучше.

Готовность организма к интенсивному тренингу. Познать себя можно лишь благодаря пристальному вниманию, практике и здравому смыслу.

Иногда я смачиваю палец слюной и проверяю, куда дует ветер.

У нас слишком часто возникают вполне законные причины невысокой спортивной результативности и низких оценок от загадочных судей. На нас может повлиять грипп, сломанное ребро замедлит темп, а слишком большое количество тренировок без адекватного отдыха лишит нас энергии и негативно скажется на мышцах, мощности и самочувствии. Вы должны знать, как отдыхать и зализывать раны. Можно просто полежать, а иногда лучше тренироваться, используя короткие, стимулирующие сессии. Также можно воспользоваться услугами доктора, медсестры, принять пенициллин или наложить шину, если инстинкты подводят.

Уверенность в тренировочном расписании (оценка качества). Если вас одолевают сомнения, то у вас проблемы. Недостаток уверенности в тренировочной схеме ослабит энтузиазм, понизит тренировочную результативность, замедлит бодибилдерский прогресс и подорвет общий оптимизм. Глядите-ка: ослабит, понизит, замедлит и подорвет. Да уж, вам нужна помощь. Возьмите мою книгу Brother Iron, Sister Steel и выберите программу, соответствующую вашему настроению и потребностям.

Думаю, это было просто.

Все еще безумен после всех этих лет... ваш Бомбер **IM**

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



**Только сертифицированные
продукты**

Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал

тел.: (499) 968-6240

www.sportservice.ru



Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,
напитки и глазированные батончики.




FEDERAL AGENCY ON TECHNICAL REGULATING AND METROLOGY
«HACCP» VOLUNTARY CERTIFICATION SYSTEM
CERTIFICATION BODY
All-Russian Scientific and Research Institute for Certification
(VNIIS)
3/10, Moscow, Electrichestky per., 123557, Russia
№ XACCП RU.001

№ 0157

CERTIFICATE OF CONFORMITY

is given to «ART Sovremennye nauchnye tehnologii» Ltd
KFH "Nadezhda", Golikovo vil., Solnechnogorsky district, Moscow region, 141420, Russia

THIS CERTIFICATE CERTIFIES THAT

Quality System as applied to production of sport nutrition products,
specified in Appendix, is based on HACCP principles and

COMPLIES WITH THE REQUIREMENTS OF

GOST R 51705.1-2001
and Art. 5 and 6 of Regulation (EC) № 852/2004 of the European Parliament
and of the Council of 29 April 2004 on the hygiene of foodstuffs

It is valid until November 29, 2010

Head of Certification Body		V. G. Versan
Audit team Leader		V.L. Arshakuni

Registered in «HACCP» Voluntary Certification System Register
№ XACCП RU.001 П.Д11500.0108
November 29, 2007



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССР.