

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 Клайв (Whitney Reid, Shay Lyn and Heather Clay/Невье (Невье))



**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](http://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.



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССП.