

Денис СЕМЕНИХИН

# ФИТНЕС

ГИД ПО ЖИЗНИ 

УДК 615.8  
ББК 51.204.0  
С30

Дизайн, пре-пресс:

Ольга Жиган,  
Валерий Малинин.

Фотографии:

Виктория Юшкевич,  
Александр Мальгаждаров,  
Светлана Чудинова,  
Олег Граждан,  
Никита Никитин.

**Семенихин, Денис Владимирович.**

С30 Новый фитнес. Гид по жизни / Денис Семенихин. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с.: ил. — (Звезда YouTube).

ISBN 978-5-17-114716-7

Книга Дениса Семенихина «Фитнес. Гид по жизни» — это свод основных правил построения и поддержания идеальной физической формы. Все, что нужно знать об упражнениях, питании, мотивации и изменении своих жизненных привычек, содержится в этой книге. Книга для широкого круга читателей любого уровня подготовленности.

УДК 615.8  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-114716-7

© Семенихин Д.  
© ООО «Издательство АСТ»

Денис СЕМЕНИХИН

# ФИТНЕС

ГИД ПО ЖИЗНИ 



Издательство АСТ  
Москва



Фото: А. Мальгаждаров

## содержание

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>предисловие</b>                            | <b>6</b>  |
| <b>фитнес в моей жизни</b>                    | <b>8</b>  |
| <b>постановка целей</b>                       | <b>34</b> |
| Измерения                                     | 36        |
| Вес тела                                      | 36        |
| Процентный состав тела                        | 36        |
| Темпы снижения веса                           | 37        |
| Схема снижения веса                           | 40        |
| Увеличение мышечной массы                     | 40        |
| <b>питание</b>                                | <b>42</b> |
| Компоненты пищи                               | 44        |
| Белки                                         | 44        |
| Углеводы                                      | 45        |
| Жиры                                          | 47        |
| Вода                                          | 48        |
| Гидратация во время тренировок                | 49        |
| Минералы и витамины                           | 51        |
| Обмен веществ                                 | 52        |
| Что влияет на обмен веществ                   | 52        |
| Влияние тренировок на обмен веществ           | 53        |
| Влияние питания на обмен веществ              | 54        |
| Энергетическое равновесие                     | 56        |
| Расчёт энергетических потребностей организма  | 58        |
| Как оптимально сочетать тренировки с питанием | 59        |
| Снижение и набор веса                         | 60        |
| Дальнейшие шаги                               | 61        |
| Отдельные советы по питанию                   | 63        |
| Правильные привычки организма                 | 64        |
| Пищевые добавки                               | 64        |
| <b>тренировки</b>                             | <b>66</b> |
| Сколько времени нужно уделять тренировкам     | 68        |
| Заниматься дома или в фитнес-клубе            | 70        |
| Различия между тренировками мужчин и женщин   | 71        |
| Тренажёры или свободные веса                  | 72        |
| Важнейшие принципы: прогрессия и вариация     | 74        |
| Круговая тренировка                           | 75        |
| Как часто нужно менять программу тренировок   | 75        |
| Дыхание                                       | 76        |
| Кардиотренировки                              | 76        |
| Кардиомониторы                                | 77        |
| Зоны пульса                                   | 78        |
| Построение кардиотренировки                   | 79        |

## содержание

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>мои упражнения</b>                                            | <b>82</b>  |
| Плечи                                                            | 84         |
| Грудные мышцы                                                    | 88         |
| Мышцы спины                                                      | 100        |
| Мышцы ног                                                        | 108        |
| Мышцы рук                                                        | 116        |
| Мышцы пресса                                                     | 130        |
| Дополнительные упражнения — функциональные                       | 134        |
| <b>упражнения для женщин</b>                                     | <b>140</b> |
| Ноги                                                             | 142        |
| Спина                                                            | 156        |
| Грудь                                                            | 168        |
| Плечи                                                            | 180        |
| Трицепсы                                                         | 192        |
| Бицепсы                                                          | 200        |
| Пресс                                                            | 206        |
| <b>программы тренировок для женщин</b>                           | <b>216</b> |
| TOTAL BEGINNER                                                   | 218        |
| BASIC ALL-AROUND                                                 | 219        |
| DEFINITION                                                       | 220        |
| HIGH INTENSITY (superset)                                        | 221        |
| LOWER BODY FAT BURNER                                            | 222        |
| MUSCULAR UPPER BODY                                              | 223        |
| CORE MUSCLES                                                     | 224        |
| <b>мои программы</b>                                             | <b>226</b> |
| Регулярная тренировка на проработку I (кроме рук)                | 228        |
| Регулярная тренировка на проработку II (кроме ног)               | 229        |
| Регулярная тренировка на проработку III (акцент на руки и плечи) | 230        |
| Тренировка на поддержание/увеличение мышечной массы              | 231        |
| Тренировка на улице                                              | 232        |
| <b>рецепты не просто вкусных,<br/>но и полезных блюд</b>         | <b>234</b> |
| <b>послесловие</b>                                               | <b>282</b> |
| <b>приложения</b>                                                | <b>284</b> |
| Питательная ценность продуктов                                   | 284        |
| 8 заповедей фитнеса                                              |            |







Эта книга переиздается уже восьмой раз и помогла тысячам людей улучшить свою физическую форму и уровень энергии.

Я убежден, что она подскажет и вам, как мотивировать себя к более осознанному питанию и регулярным тренировкам. В изложении материала я опираюсь на собственный практический опыт в создании и поддержании формы в течение 33 лет.

Начав самостоятельно тренироваться и разбираться в работе организма с 15-летнего возраста, я прошел много этапов, превратил увлечение в профессию, тренировал людей, управлял спортивными клубами и сетями, делал это в разных странах, выступал на международных фитнес-конференциях, обучал тренеров, вел телепрограммы на темы спорта, печатался в ведущих мировых фитнес-изданиях на протяжении многих лет.

Весь этот огромный опыт я и разделю с вами в этой книге.

## предисловие

Сейчас расскажу вкратце, о чем вы узнаете.

Вы разберетесь в вопросах оценки своего текущего состояния, какими методами можно всегда определить и зафиксировать, в какой форме вы находитесь (помимо очевидной визуальной оценки).

Вы поймете, как мотивировать себя к следующему шагу на пути к улучшению формы. Как сделать этот процесс приятным и радостным.

Вы разберетесь в вопросах питания.

Тема питания дана в максимально практическом ключе, приведены 30 рецептов полезных блюд, где уже подсчитаны все питательные элементы. С помощью этих рецептов вы сможете легко регулировать количество белков, углеводов и жиров в рационе, при этом питаясь действительно вкусно.

Также в этой книге вам даны в общей сложности 12 программ тренировок. Эти программы состоят из упражнений, не требующих применения тренажеров. То есть вы сможете их выполнять в любых условиях. Я показал все упражнения, которые всегда использую в своих тренировках, с комментариями о том, каким целям они служат.

Для поклонниц фитнеса в книге есть раздел с упражнениями, для выполнения которых потребуются только две гантели, мяч и скамья. Именно из таких упражнений составлены все программы тренировок для женщин, позволяющие добиться различных целей.

Большинство людей уверены, что решение вести спортивный образ жизни означает полный пересмотр всех своих привычек и жизненного ритма. Для любого человека это *стресс*, а стрессы мы не любим.

Если вы недовольны своей физической формой, то наверняка смотрите на спортивных людей как на продукт совершенно иных условий жизни или особой генетики. Также *всегда* предполагается, что эти люди большую часть времени проводят в спортзалах.

Я это слышу всю жизнь в собственный адрес и утверждаю – это заблуждение. Ничто не отличает этих людей от вас, кроме нескольких простых привычек, которые вы спокойно сможете внедрить в свою жизнь.

Об этом и пойдет речь.

# фитнес в моей жизни





Современное общество по-прежнему живёт парадоксами. Один из них: при такой активной пропаганде «здорового образа жизни» — столь невероятное количество не очень здоровых людей вокруг. Я имею в виду тех, кто и выглядит не очень здорово, и чувствует себя не очень здорово. Я говорю о людях, растерявших по дороге жизненные силы и блеск в глазах, ссутулившихся и располневших, часто апатичных и безразличных к картине собственной жизни.

Но я, конечно, ни в коем случае не собираюсь критиковать их за внешний вид и такую жизненную позицию. Ну конечно, это же невежливо. Да и к тому же, мало ли у кого какие причины. Да?

Было бы *ДА*, если бы в разных странах я не видел людей, уплетающих гамбургеры за обе щеки, и не видел растущие как грибы повсюду точки фаст-фуда с постоянными очередями...

Было бы *ДА*, если бы в вечернее время в любом крупном городе на нашей планете все места с вкусной кухней не были забиты до предела.

Было бы *ДА*, если бы я не знал, насколько многие из нас любят вкусно и обильно поужинать в семейном кругу или с близкими людьми после очередного тяжёлого и нервного дня...

А ведь при этом все говорят себе: «Эх, как бы хотелось привести себя в форму, вернуться к весу, который был... ну, в студенческие годы... выглядеть так-то и так-то... Я знаю, что вы часто говорите себе — ну, всё, пора *заняться собой*, как же вырос живот, мышцы обмякли, кожа обвисла, тяжело подниматься по лестнице и т.д. И мне интересно, как давно вы ведёте подобный диалог с собой? Последний год? Или два? Или пять?

И хочется понять, что постоянно останавливает вас, *что* мешает вам?

Ответ найти не просто. Поначалу я наивно думал, что всё это происходит потому, что спорт-клубов маловато и далеко до них ехать, да и стоят дорого. Действительно, в нашей стране пока плохо развита сеть доступных по цене спорт-клубов или фитнес-центров, и не каждый может себе позволить заниматься в оборудованном зале. Но на самом деле причина-то не в этом.

Причина по большому счёту одна: опасение, причём подсознательное и иллюзорное, что придётся сделать жизнь неудобной и некомфортной. Ощущение, что придётся изменить многие привычки, а на это нет ни эмоциональных сил, ни времени.

Но кто сказал, что взявшись за всё это, нужно перестать быть нормальными людьми? Нам ведь всегда хочется что-нибудь нарушить. Нарушайте спокойно.

Я всю свою сознательную жизнь живу «в тренировках», и за это время понял наверняка, что некоторые вещи поддаются естественному изменению, а какие-то навсегда остаются в человеческой природе. Это касается каждого из нас. И это ни в коей мере не мешает достигать отличной формы и держать её, оставаясь человеком, который не живёт постоянно с «напряжённой силой воли», а живёт ради удовольствия.

Собственно об этом я и собираюсь рассказать дальше. Но для начала давайте разберёмся в некоторых основных фактах о нас, людях.

Существует множество философских учений и систем знания, как древних, так и более современных. Они различны с точки зрения предлагаемых методов и путей развития человека. Но в своих основах они схожи между собой, так как эти основы очевидны.

**Мышление.** Очевидной является способность человека думать, анализировать, накапливать знания и опыт, систематизировать всё это, создавая понятия, выводя законы, постепенно создавая области и сферы научного, теоретического и практического знания. Самое интересное, что нам, людям, сложно существовать *без этого*. То есть без *мышления*. Постоянно нужен интеллектуальный вызов, постоянно нужна задача.

**Эмоции.** Столь же бесспорной является способность человека эмоционально чувствовать, необъяснимым образом остро воспринимать окружающий мир, чувствуя счастье, радость, сочувствие, разочарование и бесконечное количество других красочных эмоций. В этой сфере человек издревле старался разобраться, по сей день безрезультатно. Об этом можно спорить, но все согласятся с тем, что *душа* постоянно требует раздражителей. То есть, как принято говорить, «душа обязана трудиться», и даже более того — душа постоянно требует нагрузки, желая ощущать больше, чувствовать острее, воспринимать ярче...

**Физическое тело.** Очевидным также является наличие у человека физического тела, существующего по неким законам. Попытками определить эти законы человек занимался в течение всей истории своего существования. Как ни странно, и в этой области мы продвинулись лишь немного. По-прежнему не побеждены многочисленные болезни и недуги, от которых страдает всё человечество, от младенцев до стариков.

В сфере физического тела также давно была замечена некая двойственность. Эта двойственность нашла отражение как в медицине, так и в древних системах философского знания.

**Одна сторона:** огромное количество физических процессов в человеческом теле протекает без нашего осознания, то есть мы рождены с этими, если так можно выразиться, способностями. Это и сердцебиение, и дыхание, и процессы регенерации тканей, заживление ран, восстановление травмированных тканей, сон, многочисленные процессы внутренней регуляции и адаптации организма...

**Другая сторона:** бесконечное количество физических действий, которые мы осваиваем в течение жизни, без которых не смогли бы выжить в этом мире. Начиная хотя бы с умения ходить. А также миллионы других сложнейших действий, которые «записываются» в системах нашего тела.

Первая сторона — инстинктивная — остаётся в значительной степени непознанной, удивительной и непостижимой. Вторая сторона — физические действия — познана в значительной степени и, что самое важное, мощно воздействует на первую.

Наше физическое тело нуждается и хочет нагрузки не меньше, чем наша душа и наш разум. А в силу того, что именно тело является носителем в буквальном смысле слова способности думать и чувствовать и является условием самой жизни в этом мире, то именно *сохранность* физического тела и *потребность* уберечь его от лишнего износа и были постоянными стремлениями человека во все времена.

*И эти стремления увенчались успехом!*

Мы, как человечество, по крайней мере жители больших городов, наконец-то достигли *такого* уровня физического комфорта, что можем уже почти не двигаться!

Представляете, если бы цивилизованное человечество столь же активно и так долго стремилось, например, *не думать совсем*. А всё мышление, любое мышление, досталось бы внешним устройствам. Или столь же долго стремились не чувствовать ничего совсем...

## ФИТНЕС В МОЕЙ ЖИЗНИ

Вот в таком плачевно-пассивном состоянии оказалось физическое тело человечества. Совершенно неудивительно, что лишь в последние 100 лет стали появляться на планете специальные места для «искусственного стимулирования физического тела». Эти «места» постепенно доросли до современных фитнес-клубов широкого пользования.

В одном голливудском фантастическом фильме есть эпизод: человек переносится из прошлого (где-то лет 200 назад) в наши дни и вдруг видит бегущую в парке семейную пару. Он спрашивает от кого убегают или за кем гонятся эти люди. А ему отвечают: «...нет, это они бегут для удовольствия!» В ответ на это гость из прошлого начинает истерически смеяться...

Действительно, когда жизнь людей была физически тяжелой, невероятной бы показалась даже сама идея подвергнуть тело нагрузке без необходимости. Человек *всегда* стремился к уменьшению физической нагрузки.

И постепенно мы оказались в забавном положении, так как поняли, что существующее таким образом тело становится совершенно непригодным для нормальной, интересной, а главное, *приятной* жизни. Малоактивное тело лишено жизненной энергии, оно, как потухший костёр, — негде взять энергию для неожиданного рывка к приключениям или даже к преодолению неизбежных стрессовых ситуаций. Мы ведь всем своим существом находимся в энергетической зависимости у собственного тела.

Стоит телу заболеть, и всему нашему хвалёному «позитивному мышлению» приходит конец. Стоит просто не выспаться — и мы уже не способны радоваться жизни.

Так что же всё-таки пугает в физической нагрузке, в тренировках? Может быть, дело в тех самых специальных местах, в этих самых фитнес-центрах? Может быть, это они отталкивают вас?

Или вы просто не знаете, что и как нужно там делать и не верите, что вам кто-то искренне готов помочь?

Или дело всё в том же древнейшем стремлении к минимизации износа собственного тела, то есть к постоянному покою?

Так много преград, но все они — полная ерунда!

Не нужно вам «*начинать новую жизнь*», как все призывают, в том числе и я, в своей первой книге. Само это понятие «*новая жизнь*» уже психологически напрягает и вызывает усталость. А вы ещё даже не успели ничего совершить.

Начните с простого.



Обратите внимание на то, что делают все животные и все без исключения дети, когда просыпаются. Они потягиваются. С возрастом мы не меняемся в этом смысле, нам тоже хочется. Не может не хотеться.

Я говорю о простейших движениях. Чем более естественных для тела, тем лучше. И делать их можно и нужно не только после пробуждения, но и после любого долгого бездействия, даже 20–30-минутного. Я свои движения почувствовал и нашёл сам. Их всего-то 5–6 для правой и левой сторон. Занимают они вместе минуты 1,5–2, и делать их я могу везде — около машины, когда заправляюсь или прогреваю, в самолёте, в поезде, в любой ситуации ожидания, да и просто, если вдруг захотелось. Я это делаю как минимум раз пять за день. Особенно после долгого сидения в одном положении. Попробуйте тоже! Это самый простой первый шаг.

Чем вам не начало? Настроение после этих двух минут *всегда* лучше! Никакой дисциплины не требуется. Чистое удовольствие! Делайте когда угодно. Начать можете хоть сейчас!

---

*Fitness в переводе с английского буквально означает «соответствие». То есть насколько наше тело способно отвечать тем ожиданиям, которые мы на него возлагаем. И тем задачам, которые перед нами ставит жизнь. Фитнес — не просто спорт и физические упражнения. Не только красивые мышцы, правильные пропорции или небольшое количество подкожного жира. И даже не столько физическая сила или выносливость, гибкость или координация, а именно способность этих качеств служить нам в тех ситуациях, когда это действительно необходимо.*

---

Я никогда не паркуюсь рядом с домом или офисом, даже если есть места. Мне приятнее пройтись лишний раз минут пять. Для полноценных занятий спортом люблю выезжать за город, природа — самое лучшее место для отдыха! Иногда всего лишь 10-минутная пробежка, несколько растягивающих упражнений и уже настроение другое, организм заряжен энергией.

---

*Мне удалось найти баланс, который позволяет вести активный образ жизни, заниматься делами и поддерживать своё тело в хорошей форме. Один из простых способов добиться результатов — умение ставить цели, но не абстрактные цели, а конкретные, выполнимые. Так проще их достичь. Но всегда нужно помнить самое важное правило в фитнесе — регулярность!*

---



Мой путь в «организованном тренировочном процессе» начался с того, что я пришёл в профессиональную горнолыжную секцию. Ну конечно, пришёл не сам, родители привели. Так сказать по стопам старшего двоюродного брата, который стал МС (мастером спорта) по горным лыжам уже в 15 лет.

Мне тогда было 9 лет, откровенно поздно для начала занятий горными лыжами. Те, кто подавал надежды, начинали заниматься лет с шести. Секция находилась на Воробьёвых Горах. Первое впечатление: меня совершенно поразили скорости и эти нереальные торможения прямо в метре от железной сетки-ограждения у подножья горы. Я и представить не мог, что уже через год-два буду гонять так же.

Я по натуре соревновательный человек. Но в горных лыжах соревнования — довольно своеобразный процесс: спуск по трассе в борьбе за наилучшее время. При этом скорость и время на трассе зависят от точности твоих движений и траектории прохождения поворотов. Мне нравились сами тренировки и само катание, но не соревнования. Не хватало, наверное, ощущения противоборства. При большом количестве участников разных возрастов и уровней на чемпионатах Москвы тех лет все, естественно, с разными временами на трассе. Определение победителей в конкретном возрасте происходило позже, когда сравнивали времена участников одного года рождения. Но во время соревнований все что было — это ты один на один с необходимостью технично пройти трассу.

Но тренировки были очень серьёзными, и моя «физическая база» была заложена именно в те годы. Особенно на тренировках в межсезонье — осенью и весной. Тренировки в любую погоду, много бега, много специальных упражнений на координацию. А зимой — зачастую подъёмы пешком вдоль трассы с лыжами на плече и ботинками на ногах. Постоянно, что называется «на воздухе», поэтому и не простужался я с 9 до 15 лет ни разу, даже насморка не было.

Но исполнилось 15 лет, нужно было переключаться на учёбу, приближалось время поступления в институт. Я уже к этому времени как-то уверенно определился с направлением, прочёл всего Теодора Драйзера и понял, что хочу изучать финансы и экономику. Вместо тренировок стал посещать Школу юного экономиста при МГУ и изучать классическую политэкономия, так называемую ПЭК. Не знаю, изучают ли её сейчас в МГУ, но тогда любое экономическое образование начиналось именно с этого предмета.

Вообще времена в моей жизни стали стремительно меняться. Летом, когда мне исполнилось 15 лет, пришла «настоящая первая любовь». Понравилась мне одна девчонка из подмосковного пансионата, где я проводил с бабушкой и дедушкой все