

У. Ш. В А Л И Х О Н О В

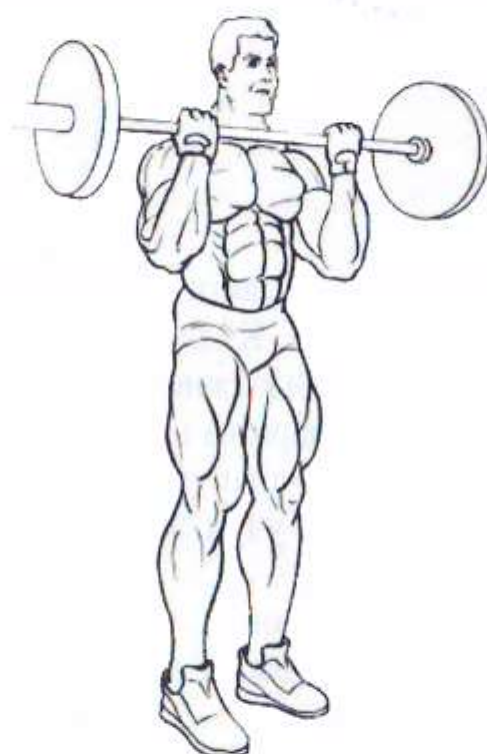
АТЛЕТУК

Г И М Н А С Т И К А



АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСТОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

У. Ш. ВАЛИХОНОВ
АТЛЕТИК
Г И М Н А С Т И К А



УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА

Тошкент
«Navro'z» нашриёти
2016

КВК 80. (5Ў3б)

В40

УДК 152.10.5.3

Валихонов Умид / Атлетик гимнастика / Услубий қўлланма.
Тошкент, «Navro'z» нашриёти, 2016 йил. 132 б.

Тақризчилар:

Д.Д. Сафарова, биология фанлари доктори, профессор,
Э.Х. Халилов, биология фанлари номзоди, доцент.



Мазкур қўлланма атлетик гимнастикага тааллуқли ўзбек тилида чоп этилган илк қўлланмадир. Қўлланма шу соҳага тааллуқли дастур асосида тузилган бўлиб, унда жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари, хилма-хил воситалари ва шакллари билан биргаликда атлетик гимнастика билан шуғулланувчи талабаларга мустаҳкам саломатлик пойдеворини қуриш учун зарур бўлган усуллар баён қилинган.

Қўлланма талабалар, жисмоний тарбия ўқитувчилари, ва атлетик гимнастикага қизиқувчи барча китобхонлар учун мўлжалланган.

Ушбу қўлланма «Maximum Nutrition» савдо белгиси хомийлигида чоп этилди.

ISBN 978-9943-383-64-7

© Валихонов У.Ш. 2016 й.

© «Navro'z» нашриёти, 2016 й.

К И Р И Ш

Атлетик гимнастика* гимнастиканинг соғломлаштирувчи умумривожлантирувчи турига кириб, мамлакатимиздаги ўспирин, ўсмир ва йигитлар орасида йилдан-йилга оммалашиб бормоқда. Атлетик гимнастика тури оммавийлашишининг боиси унинг тана мускулларини ривожлантиришга тўғри ва чиройли қоматни шаклланишига, куч, қайишқоқлик, чакқонлик ва чидамлиликини ривожлантиришга қаратилгандир. Ҳар бир ўспирин ўсмир ва йигит кучли чакқон ва ҳушрўй бўлишни истади.

Буни англаб етган ҳар бир ўспирин ёш ҳозирда спортнинг шу тури билан мунтазам шуғуллана бошлади. Буни жойлардаги махсус жиҳозланган спорт залларини доимий тўлалигидан билса ҳам бўлади. Атлетик гимнастика билан ҳоҳлаганлар шуғулланиши мумкин. Атлетик гимнастика машғулотларида буюмсиз ва буюмлар билан бажариладиган ҳамда алоҳида мускуллар учун тренажёрлардан фойдаланилиб машқлар бажарилади.

Агар сиз олдингизга шу спорт билан шуғулланишни мақсад қилиб қўйсангиз унинг қонун қоидаларига қатъий риоя қилиб эътибор беришни унутмаслик керак.

Атлетик гимнастикада асосий машқлардан бири бу изометрик машқлардир. Изометрия яъни «изо» – тўғри, метрия – «узун» дегани. Мускул айланасини ўстириш юк билан бажариладиган кучли машқлар – изометрик машқларсиз амалга ошмайди. Изометрик машқлар фақат мускуллар ва қоматни чиройли қилибгина қолмай балки максимал кучга эга қилади. Ҳозирги пайтда изометрик режимда даволаш физкультурасида ҳам бир қатор ютуқларга эришилмоқда, бунда соғлигида турли касалликлар нуқсонлари бўлган инсонларни даволаш учун самарали фойдаланилмоқда.

Соғлом, кучли, тўғри ва чиройлик қомат эгаси бўлиш осон. Агар атлетик гимнастика машқлари билан тўғри шуғулланилса, таркибида керакли моддаларга бой овқатланиш режимини ташкил этилса ҳамда дам олиш ва тренировка машғулотларини тўғри режалаштирилса кўзланган ютуққа эришиш мумкин.

*Атлетик гимнастика-культуризм,бодибилдинг,атлетизм.

АТЛЕТИК ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Атлетик гимнастика билан шуғулланишни янги бошловчилар аввало статик машқлар билан шуғулланса мақсадга мувофиқ бўлади. Статика бу ўз тана оғирлигидан фойдаланиб юксиз машқ бажариш демакдир. Статикада маълум бир вақтдан кейин мускул тонуси ўсмай қолади. Шунда унга изометрия ёрдамга келади ва кўзга кўринарли ўсиш бўлади. Машғулотларга яна стретчинг машқларини боғлаб қилиш мумкин. Стретчинг бу тренировкадан кейин аэробика билан шуғулланиш тушунилади. Стретчингни боғлаб бажариш спортчини ҳаракатлари қотиб қолмаслиги, эгилувчанлигини ривожланиши ҳамда ҳаракатчанлигини секинлашмаслигини таъминлайди. Лекин стретчинг машғулотларни асоси бўлиб қолмаслиги керак. Янги бошловчилар албатта базовий тренинг яъни фундаментал курсдан ўтиши лозим. Базовий тренировка шуғулланувчини келажакда катта жисмоний юкламаларга чидамлилигини ҳамда органларни чиниқтириб бориши, юрак қон томир системасини юкламаларга тайёрлаб бориш фундаменти қурилади. Бунда асосан осонлик, аста секинлик принциплари қўлланилади. Бажарилаётган машқларни техникасига (бажара олиш санъати), машқларни тўғри навбатлантириш, бир мускулни машқ қилдираётганда унга иккинчи мускулни ёрдам бермаётганига эътибор бериш керак. Максимал кучга эга бўлиш учун изометрик машқларни асосий ҳарактерли томонлари бор. Тана мускулларини яъни ҳар бир мускулни бўлиниши ҳисобига машқларни ҳар хил ҳолатларда бажариш зарур. Масалан: кўкрак учун машқни олсак штангани ётиб ўзидан юқорига кўтариш кўкракни маълум бир қисмига таъсир қилади. Шу қаторда 45⁰С га ётиб ёки 30⁰С га бош пастда ётиб машқни бажариш ҳам кўкракни маълум бир қисм мускулларига таъсир ўтказади. Лекин ҳаммаси кўкрак учун машқлар дейилади. Албатта ҳар бир машқ бажарганда қўл ва елка мускуллари ёрдам беради. Ҳар томонлама максимал кучга эга бўлиш учун, демак ҳар бир мускулни ҳар хил ҳолатларда машқ қилдирилса кўзланган натижаларга эришиш мумкин.

ИЗОМЕТРИК МАШҚЛАРНИНГ ОРГАНИЗМГА БИОЛОГИК ТАЪСИРИ

Ҳар бир машқ қилиш системасида албатта фойдаси ҳам зарари ҳам бўлиши муқаррар. Юк билан бажариладиган ҳар бир машқ организмга ўзини биологик таъсирини ўтказади. Шунинг учун бажарилаётган ҳар бир машқларнинг техникасига, юкнинг оғир енгиллигига жиддий эътибор бериш зарур. Ҳар бир спортчи асосий принциплардан бирини бузмаслиги яъни, **такомиллаш – лекин ўзингга зарар** етказма. Яъни бошловчиларни нотўғри тренировкасида шундай биологик ҳолатни кузатиш мумкин. Машқ бажарилаётганда нафас олиш тезлашади, кислород истеъмоли ортади, углекислота ажралиши кўпаяди, юрак уриши тезлашади. Бу нерв хужайраларининг тез чарчашига олиб келади.

Ҳозирги пайтда изометрик машқлар ёрдамида даволаш физкультурасида ҳам кенг қўлланилмоқда. Лекин изометрик машқларда мунтазам шуғулланувчиларда ҳаракат диапозони қисқариб боради. Мускулларнинг тортилишига, пайларни чўзилувчанлиги йўқолишига ҳамда ҳаракат координациясини ва бошқа жисмоний сифатларни ривожланишига салбий таъсир этади. Шунинг учун юқорида айтганимиздек машғулотларга стретчингни боғлаб қилишни тавсия этамиз.

Яна шуни айтишимиз зарурки, ҳозирги замон физиологларининг айтишича, изометрик машқлар орасида оптимал дам олиш, машғулотлардан кейинги дам олишни тўғри йўлга қўйиш, тўғри овқатланишдагина керакли натижа кўрсатиши мумкинлигини тасдиқлайди.

Тренировкаларни меъёридан ортиқча бажариш организмга имкониятлардан кўп юклама бериш организмда витаминларни тезда камайиб, камқонлик ҳолатлари келиб чиқишига сабаб бўлади.

Натижада одам тез чарчайдиган, яхши ухлай олмайдиган, тренировка-ларга ўзини мажбур олиб келадиган бўлиб қолади. Энг асосийси организм 100 % тикланмасдан туриб тренировка қилиб ортиқча юкламалар бериш киши организмда айниқса эркеклар учун керакли бўлган тестостерон моддасини камайиб кетишига олиб келади. Тестостерон эркек мойгидан ишлаб чиқарадиган модда бўлиб, у жинсий қобилиятларни нормаллаштириб туради. Яна ёмон оқибатларидан бири юкни назоратсиз оғир кўтариб, нафас олиш ва нафас чиқаришни тўғри бажармаслик ўпкага катта зиён етиши ҳамда грижа касаллигини орттириб олишга сабаб бўлиши мумкин.

Маълумки, асосан уч хил тур тана тузилиши мавжуд: эндоморф, мезоморф ва эктоморф. Эндоморфда мускуллар жуда тез катталашади лекин у доим тери ости ёғлари билан кураш олиб боради. Мезоморф бодибилдингда тана куришдаги энг тўғри келадиган тур хисобланади.¹

СПОРТ ЖАРОҲАТЛАРИ.

Спорт жароҳатларини таҳлил этишдан аввал, жароҳатнинг ўзи нима эканлигини англаб олишимиз керак. Жароҳат олиш ёки жароҳатланиш – тўқималарнинг шикастланишидир (тери, шиллиқ парда, кўпинча мускул, нерв, йирик томир, суяк, бўғим, ички орган ва гавда бўшиқларининг, бутунлигича путур етиши). Жароҳатловчи восита қорин бўшлиғи, калла суяги ва шунга ўхшаш органларни шикастланишида ички органлар ҳам жароҳат олиши мумкин. Жароҳатнинг асосий белгилари оғриқ, қон кетиши, тўқимани очилиб қолиши ва шунга ўхшаш белгилари мавжудлиги. Ҳар қандай жароҳат инсон соғлигига ёмон таъсир қилади. Спорт жароҳатлари асосан спорт машғулотлари билан шуғулланаётганда олинадиган жароҳатларга айтилади. Спорт жароҳатлари спорт машғулотларини бажараётган вақтда қонун қоидаларга риоя қилмаслик,

¹ WWW.Bodudilding.ru. 2010 г

эътиборсизлик яна спорт анжомларини носозлиги туфайли юз бериши мумкин. Спорт жароҳатларини олмаслик учун аввало, ўша спорт тури мутахассисининг кўрсатмаси бўйича ҳаракат қилиш ва бажараётган машқни шошилмасдан, ҳаёлни бузмасдан бажариш керак.

Спорт жароҳатлари икки хил бўлади. Булар очик ва ёпиқ жароҳатлардир. Спорт жароҳатларига суякларнинг очик ва ёпиқ синишлар, қон кетиши нерв системасини зарарланиш, бўғимларининг чўзилиши ва шу каби жароҳатлар киради. Шу жароҳатлардан ёмони кейинчалик сурункали бўлиб қолишидир.

Ҳамма ҳам адашади

Бодибилдинг* -шундай қийин меҳнатки, унда адашиш қилинган мақсадни қарама-қарши, яъни тескари ҳолатини келтириб чиқариши мумкин. Бу спорт турида кўп нарса тренерларга боғлиқ эмас. Чунки организмдаги кечаётган ўзгаришларни шуғулланувчи ўзи яхшироқ билади. Демак организмнингиз сизга таъкидлаганимиздек энг зўр барометр вазифасини бажаради.

Биз шундай ҳаётда яшаймизки, яхши яшаш учун кўп меҳнат қилиш керак. Лекин бу формула бодибилдинг учун тўғри эмас.* Кўп ҳолларда соатлаб машқ қилаётган ўспиринларни учратамиз;

-мускулни қанча кўп машқ қилдирса, шунча кўп, тез ўсади ва кучли бўлади,- деган фикрни тўғри деб ўйлашади. Йўқ албатта, юқорида айтганимиздек бодибилдингда уни тескарисини. Оз тренировка-кўп ўсиш ва яхши натижа. Бу дегани тренировкани меъёрида келтирилган принциплар асосида режалаштириш керак демакдир. Кўпгина шуғулланувчиларда доимий ўша савол янгидан пайдо бўлади.

-бугунги тренировкада кўтарган оғирликни кейинги тренировкада кўтара олмадим, тренировкаларни мажбур тез-тез тугатишга ҳаракат қиладиган бўлиб қолдим,-дея мурожат қиладилар.Бундай ҳолат «перетренировка», яъни организмни имкониятидан ортиқча берилган юклама (нагрузка) оқибатидир. Бир тренировкада икки тренировка машқини бажариш демакдир.

Бу ҳолатни кузатиш учун қуйидаги тестни ўзингизда ўтказинг:

- сиз олдингидан асабийроқсиз;
- сиз ухлашга қийналяпсиз, ёмон ухлайсиз ёки уйғонишингиз қийин;
- сиз иштахангизни йўқотгансиз;
- сизда шамоллаш аломатлари бор ёки бўшашиб юрасиз;
- сиз тана оғирлигингизни йўқотяпсиз;
- сиз қувватингизни йўқотяпсиз;
- сиз тренировкаларда суст ҳаракат қиладиганингизни сезяпсиз;
- сизга турли жароҳатлар ҳавф соляпти

*Бодибилдинг инглизча сўз бўлиб bodu-тана, bulding-кураман

*«Овқатланиш стратегияси» бўлимида тўлиқ маълумот берилган

Бу ҳолатдан чиқиш учун ўзингизни қуйидагича тартибга солишингиз мумкин. Сиз 2-3 тренировкаларни ўтказиб юборинг. Бир ҳафта ёки ўн кун ичида яхши овқатланиб ва қўшимчалар қабул қилинг. Ушбу жадвалда тренировкадан кейин ва тренировка вақтида организмдаги моддаларни тахминий қайта тикланиш вақтлари..

Тикланиш жараёнидаги моддалар турлари	Керак бўлган вақт
Машқ бажараётганда сетлар орасидаги қайта тикланиши зарур бўлган моддалар-аденозинтри фосфата, креатин фосфата	3-5 минут
Бодибилдинг ёки стретчинг машқларидан кейин мускуллардаги гликоген (углевод) моддасини қайта тикланиши.	24 соат мобайнида
Нерв тизими ва мускул тўқимасини максимал нагрузкали бодибилдинг тренировкасидан кейинги қайта тикланиши.	2,5-3 кун

Фундаментал принциплар.

Культуризмда асосий бўлган фундаменталь принципларга максимал даражада диққат билан эътибор бериб бажаринг.

1-Принцип. Машқни куч билангина эмас, ақл билан ҳам бажаринг.

2-Принцип. Сиз танангиздаги мускуллар тузилишини ўзгартиряпсиз, бу жуда маъсулиятли жиддий иш эканлигини унутманг.

3-Принцип. Сиз нагрузкани ошириш принципларидан фойдаланинг ва тараққийлашиб, тобора ўсиб борадиган тренинг (тренировка) билан шуғулланинг, мускулларингиз ўссин, кучли бўлсин ва ортиқча нагрузка берманг. Лекин мускулларда адаптация ҳосил бўлиб қолади. Шунда улар кучли бўлгандан кейин яна ҳам кўпроқ юклама беринг.

4-Принцип. Сиз мускулларингизни машқ қилдирияпсиз, юк кўтараётганингиз йўқ.

5-Принцип. Мускулларга бўлиб ишлаш системасидаги тренинг бодибилдингда энг асосий принциплардан саналади.

Тренировка принциплари.

1- Принцип.

Ҳаракатларни тўлиқ амплитудада бажаринг. Мускулларни тўлиқ қисқариб – ёзилишига эътибор беринг.

2- Принцип.

Юкни ва тренажёрларни назорат қилинг. Кўтараётган ва қўшаётган юкни тўлиқ назорат қилиб боринг.

3- Принцип.

«Четингсиз» ишланг. Қайси мускулни машқ қилдираётган бўлсангиз унга бошқа мускулларни ёрдам бермаётганига эътибор беринг. Бажара билиш санъати (техника) билан бажаринг.

4- Принцип.

Мускулларни доимий кучланишда ишлатинг. Лекин захирада энергия қолишини таъминланг. Машқ бажараётиб мускулларга кучланиш бериш ва мускулларни тўлиқ охиригача ёзиб-букиш сизга ортиқча нагрузка бермайди ва чидамлилиқ сифати кўпроқ ошади.

5- Принцип.

Диққатингизни мускулларга қаратинг. Машқ бажараётганда қайси мускулни машқ қилдираётган бўлсангиз фақат ўшани ўйланг мускулни қандай ишлаётгани кузутинг

- гантель ёки штангани кўтараётганингизни ўйламанг ҳаёлни бир жойга жамлаб тренировка қилинг. Бошқалар билан гаплашиб бекорчи вақт кетказманг.
- тренировка машқларини максимал юкдан 30 – 40 %да бошланг. Масалан: 100 кг штангани максимал 1 марта кўтара олсангиз шуни 40 кг атрофида тренинг бошланг.
- агар ўзингиз бировнинг ёрдамисиз 6 марта бажара олмасангиз штанга ёки гантелни оғирлигини камайтиринг.
- агар ўзингиз бировнинг ёрдамисиз 12 тадан ортиқ бажарсангиз штанга ёки гантелни оғирлигини оширинг.
- битта машқ 3 сет бўлса сетлар орасида дам олиш 90 секунддан кам бўлмасин.
- янги бошловчилар «осонлик» принциpidан фойдаланинг.
- оддийдан-мураккабга
- бажара олмайман деганда яна бир марта кўтаринг, лекин 10-12 мартадан ошмасин.
- машқларни шошилмасдан тўғри навбатлантиринг.
- билинг сизнинг организмнгиз энг яхши «барометр».

ОВҚАТЛАНИШ СТРАТЕГИЯСИ

Тренировка, тўғри овқатланиш ва қўшимчалар-бу бодибилдингнинг асосидир. Бодибилдингда ютуқларга эришишнинг 4% ни тренировкалар ташкил қилса қолган 96% қандай ҳосил бўлади? Эътиборингизни асосан диққат билан овқатланиш ва қўшимчалар* бобига қаратишингизни маслаҳат берамиз.

Диета-бу културистларни ҳар куни ўйлаб юриши керак бўлган зарур ва муҳим масаласидир. Таркиби тўла қимматли бўлган овқатланиш рационни – ҳамма спорт турларида ҳам юқори кўрсаткичларга эга бўлишни таъминлайди. Нимани есанг, шунга яраша ҳаракат қила оласан. Овқатланиш учун столга ўтиришдан олдин айнан ҳамма спорт

* Протеин,гейнер, аминокислоталар, витаминлар, креатин, клетчатка, минераллар.

туридаги спортчилар ўзининг тренировка нагруккаси харахтерини қанча энергия сарфлашини билиш ва шу энергия миқдорини овқатда ташкил қилиши лозим. Масалан: атлетчиларга, штангистларга, курашчиларга, ҳаммасини оқсилларга (протеин) углеводларга, ёғларга бой овқатланиш рациониди озиқлантириш даркор. Уларсиз бирор натижани таъминлаш қийин. Спортчи энг замонавий залларда ҳамда энг охириги такомиллашган методларда шуғуллансин, меъёрида озиқланмаса мускулларда 100 % тикланиш бўлмайди, бундан кўриниб турибдики натижа ҳам ўсмайди.

ОҚСИЛЛАР

Атлетларни асосий озиқлантирувчи моддаси бу оқсиллар (протеин) ҳисобланади. Бу модда организмда асосий модда алмашинув ҳоссасини таъминлайди. Бир грамм протеин парчаланса у организмни 4 ккалория энергия билан таъминлайди. Хўш атлетга бир кунда қанча оқсил керак? Тинч ҳолатда одам бир суткада 30 грамм атрофида протеин ўзлаштиради. Спорт билан шуғулланувчиларда умумий тана оғирлигидан келиб чиқиб бир суткада бир килограмм тана оғирликка 1,5-2 грамм протеин қабул қилиш керак. Бу дегани ўртача 70 кг тана оғирлигига 110 -140 грамм протеин ейиш керак бўлади.

АМИНОКИСЛОТАЛАР.

Аминокислоталар жуда кўп бўлиб, уларнинг фақат 20 тасигина одам организмда оқсил молекулаларини тузилишида иштирок этади. Шулардан саккизтаси алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар ҳисобланади. Қолганлари эса организмда алмаштирилиши мумкин. Оқсилнинг қиммати унинг таркибидаги алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг барчаси борлиги билан белгиланади. Агар алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталардан қайсидир бири оқсил(протеин) таркибида бўлмаса оқсил тўла қимматли ҳисобланмайди. Шу сабабли спортчиларнинг овқат рационини тузишда тўла қимматли оқсиллар умумий истеъмолини иложи борица кўпроқ қисмини ташкил қилгани маъқул.

Одам тўқимаси учун тўлиқ сараланган тўла қимматли аминокислоталар ҳайвон оқсилларидан келиб чиқади. Ўсимлик оқсилларида соя ёғидан ташқари, бу тўлиқ сараланган аминокислоталар мавжуд эмас, шунинг учун тўла қимматга эга эмас деб аталади. Замонавий фан шуни ҳисоблайди, яъни организмни аминокислоталар билан оптимал жиҳозлаш учун ҳайвон оқсили овқатланиш рационидан 60%дан кам бўлмаслиги (ёш спортчиларда ундан кўпроқ) керак экан. Демак, умумий рационни тўлалигича 94% ҳайвон оқсили, 70% ўсимлик оқсили ташкил этади. Аммо бундан бошқа аминокислоталар мавжудки уларни алмаштириб бўлмайди, жуда керакли топилмас турларини организмни уни ишлаб чиқаришга ожиз бўлиб, уларни албатта организмимизга оқсилларга бой овқатланиш йўли билан қабул

қилиш керак бўлади. Улар лизин, триптофан, лейцин, изолейцин, фенилаланин, валин, метеонин, треонин кабилардир.

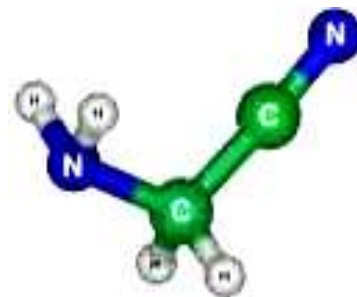
АМИНОКИСЛОТАЛАР- ҲАЁТ ҚУРИШ ТАЪМИНОТИ

Аминокислоталар ҳақида маълумотга эга бўлмаган одамлар уни номланишини эшитиб илмсиз равишда бир чеккада туриб олиб у зарар бу зарар деб қолишади.

Шунга ўхшаш бу соҳада қандайдир билимга эга бўлмай туриб ҳар хил гапларга чек қўйиш мақсадида аминокислоталарнинг инсон организмда нима функцияга эга эканлигини тушунтириб беришга ҳаракат қилсак.

ВСАА аминокислоталари

Юқорида таъкидланган барча аминокислоталар ичида, учтаси организм учун ўта муҳим ҳисобланади-булар: валин, лейцин ва изолейцин. Бу синфдаги аминокислоталар тарвақайлаган занжирли ва кенг ВСАА номи билан танилган (*Branched chain Amino Acids*). Бу учала аминокислоталар тарвақайлаган занжирли таркиби тўла қимматлидир. ВСАА аминокислоталар молекуласининг махсус тузилиши туфайли жуда қимматли хусусиятга эга. Барча аминокислоталар орасида ВСАА 42 % ни ташкил қилиб улар организмда оксил моддалар алмашинуви ва мускулларда муҳим энергия манбаи ролини ўйнайди².



ВСАА аминокислотасини қандай қабул қилиш керак?



Бугунги кунда энг машҳур бўлган дозани қабул қилиш-тренингдан олдин ва кейин усулидир.

Тренингдан олдин тахминан 30 дақиқа олдин-бу, мушакларда энергия салоҳиятини оширади.

Тренингдан кейин ҳам ВСААни қабул қилиш муҳим саналиб –иложи борича тезроқ қабул қилинса оксил қуришда мушакларни макробиологик озуқа билан

таъминлай бошлайди. Шунингдек, ВСААни тренингдан олдин овқатланишда қабул қилиб кейин дарҳол тренировкадан кейин қабул қилиш тавсия этилади.

Мутахассисларнинг таъкидлашича тренингдан кейинги қабул қилишда маълум дозадаги комплекс углеводлар билан қўшиб қабул қилишни маслаҳат беришади.

Сабаби мушакларда гликогеннинг оптимал захирасини шакллантириш шарт.

Умумий аминокислоталарни ҳам оқилона қабул қилмаслик уни юқори дозаларда

² Остапенко Леонид.. «Аминокислоты-строительный материал жизни» WWW. Bodubulding.ru



қабул қилиш, бу қимматбаҳо махсулотни организм қўпол қилиб айтганда бекордан ахлатга яъни «унитаз»га чиқариб юборади³.

Аминокислоталар таркиби, уларнинг хусусиятлари ва мақсади

Изолейцин-ВСАА гуруҳига кирувчи аминокислота бўлиб, шоҳланган занжирга эга.

Асосий мақсади- мускул хужайраси учун энергия манбаидир.

Изолейциннинг организмда нормада бўлмаслиги организмда уйқучанлик ва умумий сустликни келтириб чиқаради, қонда шакар микдорини (гипогликемия) камайишига олиб келади, тақчиллигида эса мускул массаси йўқотилади.

Лейцин- ВСАА гуруҳига кирувчи аминокислота бўлиб, шоҳланган занжирга эга.

Асосий мақсади-мускул толасини ўсиши ва қурилишида, мускулда ва жигарда оксилни шаклланишини ва оксил молекулаларининг вайрон бўлишини олдини олади. Организмдаги серотонина моддасини камайишига қаршилик қилади натижада организм чарчаши секинлашади.

Лейцинни организмда етишмовчилиги-калорияли, яхши овқатланмаслик ва витамин В⁶ тақчиллиги юзага келади.

Валин- ВСАА гуруҳига кирувчи аминокислота бўлиб, шоҳланган занжирга эга. Асосий мақсади- мускул хужайрасида энергия манбаи вазифасини бажаради. Бу ҳам организмдаги серотонина моддасини камайишига қаршилик қилади натижада организмда чарчоқ камроқ сезилади.

Валинни организмда етишмовчилиги калорияли яхши овқатланмаслик ва витамин В⁶ тақчиллиги юзага келади.

Лизин- таркиби тўла қимматли муҳим аминокислота, карнитин ишлаб чиқаришдаги асосий моддалар ҳисобланади. Аргининни функциясини тезлаштиради.

Лизинни организмда етишмовчилиги- мускул вазни ўсишини секинлаштиради.

Метионин- таркиби тўла қимматли муҳим аминокислота. Мақсади- жигарга ёғ тўпланишини олдини олади, жигар ва буйрак тўқималарини тикловчи функцияга эга, тўқималарда оксил ишлаб чиқаришни тезлаштиради, тренингдан кейин тикланишни тезлатади.

³ Рекомендации Продовольственного Комитета Всемирной Организации Здравоохранения (ФАО/ВОЗ).

Метионин тақчиллигида организмни ўсиши ва ривожланишини секинлаштиради.

Фенилаланин- таркиби тўла қимматли муҳим аминокислота. Тайинланиши-оқсил ишлаб чиқаришни тезлатади, жигар ва буйраклар орқали метоболизм маҳсулотларни олиб ташлашни рағбатлантиради.

Фенилаланин- қалқонсимон беги гармонии бўлиб моддалар алмашинувини назорат қилади.Фенилаланин тақчиллигида организмни ўсиши ва ривожланишини сууслашади.

Треонин- таркиби тўла қимматли аминокислота. Тайинланиши- организмни иммун системасини меъёрида ишлаши учун иммуноглобулин ва антител ишлаб чиқаради. Организмда треонинни камайиши оқибатида энергия запаси тез тугаб организмни тезда ҳолдан тойдиради. Унинг тақчиллигида эса организмда урат кислотасини ортиқча тўпланишига олиб келади.

Триптофан- таркиби тўла қимматли муҳим аминокислота. Бу аминокислотани қабул қилиш орқали инсон ҳулқи мувозанатли бўлиб шунингдек ўсиш гармонии ортади.

Аргинин-алмаштириладиган аминокислота. Тайинланиши-организмни оғир юкламалардан кейин тезтиклайди, ёғни эриди. Аргинин қабул қилиш натижасида организмда холестерин миқдори камаяди.

Гистидин- алмаштириладиган аминокислота. Тайинланиши-қон ивишини энг муҳим муҳарриридан бири, уни организмда бўлиши қонда гемоглабинни ҳосил бўлишини ,яна оқсиллар алмашинуви,қизил ва оқ қон хужайраларини шакллантиради. Бундан ташқари гистидин аллергия аломатларини енгиллаштиради.

Унинг тақчиллиги эса организмда руҳ моддасини йўқолишига олиб келади.

Цистеин- алмаштириладиган аминокислота. Бу кислота муҳим антиоксидант, у тирноқ ва сочларнинг ўсиши учун керакдир. Метиониндан мумкин бўлган тизим орқали цистеин ишлаб чиқариш эҳтимоли бор.

Тирозин- алмаштириладиган аминокислота. Тайинланиши-қалқонсимон безнинг функциясини меъёрида ишлашни таъминлайди, қондаги қизил ва оқ хужайраларини шакллантириб буйрак усти беги функциясини меъёрлаштиради.

Ушбу аминокислотани қабул қилиш «ўсиш гормонии» моддасини ишлаб чиқаради ва организмга умумий рағбатлантирувчи таъсир беради.

Аланин- алмаштириладиган аминокислота. Тайинланиши глюкоза ишлаб чиқариш учун хом ашё бўлиб организмда аланин ВСАА аминокислоталаридан ҳосил бўлади.

Аспарагин ва аспарагин кислотаси- алмаштириладиган аминокислота.

Организмда аспарагиндан аспаргин кислотаси ҳосил бўлиб, ДНК ва РНК ишлаб чиқариш учун керакдир. Иммун тизими учун жуда муҳим саналади. Уни

кабул қилиш натижасида мускулларда гликоген захираси тўпланади. Ахир аспаргин кислотаси углеводлардан глюкозани шакллантиришга хисса қўшадида.

Глютамин ва глютамин кислотаси- алмаштириладиган аминокислота. Организмда глютамин кислотасига аммиак бирикиб, натижада глютамин ҳосил бўлади. Тайинланиши хужайраларда оксил ҳосил бўлиши ва суюқлик жамланишини кувватлайди. Глютамин мускулларда гликогенни жамланишида сезиларли таъсир кўрсатади, шунингдек уларнинг энергия салоҳияти сифатида ишлайди.

Глютамин кислотаси- аминокислоталарнинг парчаланиш оралиқ даражасини, унинг истеъмоли тренировка якунлари бўйича ижобий таъсир кўрсатади.

Глицин- алмаштириладиган аминокислота. Бу аминокислота бириктирувчи тўқималарни шакллантириш учун муҳим саналиб глицин тақчиллигида уни заифлаштиради.

Пролин- алмаштириладиган аминокислота. Бу аминокислота юрак ва бўғимлар учун муҳимдир. Яна энергия манбаи сифатида ҳам фойдали.

Серин- алмаштириладиган аминокислота. Бу аминокислота энергетика ва иммунитет учун муҳим бўлиб у хужайра энергияси учун муҳим рол ўйнайди.

Серин мия фаолиятини яхшиловчи, фикрлаш жараёнлари ва инсон хотираси учун маъсул бўлган аминокислотадир.

Глютамин- аминокислотасини алоҳида қўшимча сифатида қабул қилиш



Глютамин-аминокислотаси, бу спортчилар овқатланишида асосий роль ўйнадиган аминокислотадир.

Глютамин-глютамин кислотасига ўхшаш тузилишга эга, бу иккала модда организмда алмаштириладиган аминокислота сифатида ишлаб чиқарилади. Тахминан одамнинг танасидаги аминокислоталарнинг 50%ини глютамин ташкил қилади. У буйрак, жинсий органлар беши, ошқозон ости беши ва иммун тизимининг нормал фаолияти кўрсатиши учун зарур. Албатта, глютамин озиқ-овқат билан бизнинг организмимизга киради ва бу оддий одам учун етарли бўлиши мумкин. Бироқ, бодибилдинг ва бошқа спорт турларида юқорида келтирилган модда кўп миқдорда талаб қилинади. Глютамин мушак қисқариши учун умумий энергия салоҳиятини оширади ва анаболик таъсирга эга. Илмий маълумотларга қараганда, бу модда асосан миозин- қисқариш протеинини организмда йўқотилишини пасайтиради. Глютамин углевод метобализмига таъсир қилади, конда инсулин даражасига таъсир қилмаган ҳолда глюкоза даражасини оширади. Шунингдек, глютамин ёғ тўқималарининг ўсишини олдини олади ва ёғ кислоталари алмашишига

таъсир қилиши исбот қилинган. Бир неча бор текширишлардан шу аниқландики, глютамин қабул қилиш тренировкадан кейин икки соат ичида мушакларда гликогеннинг ошишига олиб келади. Бундан ташқари, ушбу аминокислотани қабул қилиш ўсиш гармони ишлаб чиқарилишни кўпайтиради.

Глютаминни қўшимча сифатида қандай қабул қилиш керак?

Глютамин кўп миқдори зардобили сут оксиди таркибида бўлади. (1гр зардобили сут протеинда 300 мг) Шунингдек, соя ёғи, буғдой уни ва гўштда жуда кўп миқдорда бўлади. Глютаминни қабул қилишдаги максимал дозаси -бу Сизнинг организмнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ. Лекин шуни таъкидлаб ўтишимиз керакки, глютаминнинг кунлик дозаси 30 грамдан ошмаслиги лозим.

Юқорида келтирилган барча маълумотларни умумлаштириб хулоса қиламизки, аминокислоталар-бизнинг организмдаги оксилларни қуриш учун хомашёдир. Уларсиз мускул ўсиши ва вазнини ошириб бўлмайди. Бундан ташқари, улар ҳаёт учун деярли барча муҳим жараёнларда иштирок этади, акс ҳолда мушаклар ўсиши мумкин эмас.

ЁҒЛАР

Ёғлар – бу озиклантирувчи компонентларнинг бири бўлиб 2,2 марта кўп энергия миқдорини ташкил қилади. Ёғлар организмда муҳим энергия манбаи ҳисобланиб, оксиллар ва углеводларга қараганда кўпроқ энергияни ташкил қилади. Бундан ташқари ҳаётий жараёнларни амалга оширишда иштирок этади. Ёғлар ошқозон ичак йўли деворини мойлаб туришдан ташқари, таркибида ёғда эрувчи витаминлар борлиги учун ҳам аҳамиятга эга. Ёғда эрувчи витаминларга А, Д, Е, К витаминлари киради. Бир грамм ёғ парчаланганда 9,3 ккал энергия ажраб чиқади. Ёғлар табиатан ҳайвон ва ўсимликлар ёғидан иборат бўлиб овқатланиш рациониди ўртача 3:1 ни ташкил қилиш керак. Суткада 1 кг тана оғирлигига 1,5-2 гр ёғ истемол қилиш керак бўлади.

Атлетларга ўсимлик ёғи истемоли тавсия этилади. Ҳайвонлар ёғи таркибида холестерин моддасини зарари ҳисобга олиниб уни камроқ истеъмол қилинса, зарарли холестерин миқдорининг ошиб кетиши олди олинади.

УГЛЕВОДЛАР

Яна бир зарурий энергия алмашинуви компонентларидан бири бу углеводлар(гейнерлар) ҳисобланади. Бошқа энергия манбаига кўра углеводлар билан организм тежаброқ ишлай олади. Углеводларни организмдаги аҳамиятини уларнинг қондаги миқдори қатъий назоратда ушлаб турилишидан ҳам билиш мумкин. Қондаги углеводларнинг миқдори 0,1% ни ташкил қилиб мия фаолияти учун зарур энергиянинг асосий манбаи ҳисобланади. Тез ва қисқа муддатли ишларни бажаришда асосан углеводлар сарфланади. Углеводлар овқат рационининг катта қисmini қоплайди. (**1^{окс}:1^{ёғ}:4-5^{углевод}**)

Агар мендан кимдир жиддий тарзда спорт озуқавий қўшимчалардан бирин танланг деб сўраса, мен албатта гейнерни танлаган бўлар эдим.

Гап шундаки, гейнер билан бир ўқ билан икки куённи отгандек бўласиз. Яъни, оғир машғулотлардан сўнг организмнинг тикланиш жараёни тезлаштирган ва вазнингизни кўпайтирган бўласиз. Кимки ўз вазнини ҳавас қилганидек 5-15 кг га кўпайтира олмаётган ёки умуман вазнини ошира олмаётган бўлса, шуни билингики улар гейнер ичишмаган ёки ичиш тартибига тўла риоя қилишмаган. Кун давомида қабул қилинган гейнерларнинг 2-3 порцияси сизга оғир машғулотларни бажаришга, ашаддий «химик»лар яъни, спорт стероидларини қабул қиладиганларни ҳаваси келадиган даражада вазнга вазн қўшилишига ёрдам беради. Шуни ҳам айтиш лозимки, гейнерларнинг ҳам унчалик катта бўлмаган зарари бор, яъни пресс атрофида ёғларнинг тўпланиши кузатилади. Эртами, кечми шундай ҳолатнинг юзага келиши табиий. Аммо, бунинг асосий хусусияти бир ойда 70-75 кг оғирликка эга бўлиш эмас, балки унинг асосий қулайлиги машғулотлардан олдинги ва кейинги қабул қилинадиган энг оптимал озуқавий қўшимча эканлигидадир.(чунки вазнга вазн қўшиш вазифасини бошқа спорт овқатланиш қўшимчалари ҳам удаллаши мумкин). Гейнерларнинг энг замонавий авлодлари ўзида углевод ва оксилларнинг осон ҳазм бўлувчи ва бир-бирига мос тарздаги аралашмасини ўзида мужассам этган.

Айнан ўзининг таркиби туфайли гейнерлар олдин ақлга сиғмас даражадаги қувват билан таъминлайди. Тренингдан кейин эса сарфланган қувватингизни тезлик билан тиклайди. Мускул тўқимасидаги 1 грамм углеводни (гликоген) 4 гр сув ушлаб туриши керак. Шунинг учун 1 кунда углевод(гейнер) учун тахминан 250 мл сув ичиш керак бўлса кереатин моногидратни мускулларга кўпроқ энергияни жалб қилиши учун 1,600 мл, яъни, 8 стакан сув ичиш муҳимдир. Бир гр углевод парчаланганда 4 ккалория энергияни ташкил қилади. Углеводлар кўпроқ крахмалларни истемолида ҳазм бўлади.

Хозирда гейнерлар ўз миллий маҳсулотимиз сифатида ҳам ишлаб чиқариляпти. Ўзбекистонда «Maximum Nutrition» савдо белгиси билан мускул вазнини оширишга қаратилган зардобли сут протеин ва гейнер маҳсулотлари Европа стандартларига жавоб берадиган юқори сифатга эга маҳсулотлар ҳисобланади. Унинг

зардобли сут протеини(сыворотка) Германия давлатидан келтирилиб юқори технологиялар асосида тайёрланмоқда. Бу гейнерлар “TURBO MAX 5000” ва “Pro Max ENERGY” савдо белгилари билан ҳамёнбоп нархларда сотувга чиқарилган.



МИНЕРАЛЛАР ВА ЭЛЕКТРОЛИТЛАР

Минераллар организмдаги барча мускул ва суюқликларни таркибида ташкил этади. Организмнинг эҳтиёжига яраша сифатли сув истеъмол қилиш спортчилар учун алоҳида аҳамиятга эга. Бу организмдаги муҳим физиологик жараёнларни фаолиятини таъминлаш учун аҳамиятлидир. Улар мараказий нерв системасига мускулларни қисқариши учун сигнал берувчи катализатор ва озукани метоболизми⁴ функциясини бажаради. Метоболизм эса асосий функция яъни тириклик белгисидир. Мураккаб моддалар организмга киргандан кейин оддий моддаларга парчаланиб, қонга сўрилиб сўнг ҳужайралар ичига киради ва у ерда шу ҳужайра учун қурилмага айланади. Бу жараённи анаболизм⁵ дейилади. Агар ҳужайрага кириб структурага айланмаса у аноболизм бўлмай ёниб энергияга айланиб ҳаётий жараёнларга сарфланади. Катоболизм⁶ деганда организмда ишлаб турган тузилмани оддий мономерларга парчаланиб карбонад ангидрид ва сувга айланиб кетишига катоболизм дейилади. Организмни таркибидаги аорганик моддалар минерал тузлар шаклида учрайдиган танамиздаги минерал тузларнинг миқдорига кўра, макро ва микро элементларга ажратилади. Макро элементларнинг миқдори 100 гр тана оғирлигига нисбатан грамларда ҳисобланса, микроэлементлар миллиграмларда ҳисоб китоб қилинади. Минерал моддаларга бўлган эҳтиёж жуда оз бўлишига қарамасдан ҳаётий жараёнларни кетиши учун ниҳоятда муҳим ҳисобланади. Ҳар бир минерал модда организмда у ёки бу функцияни амалга оширишда бевосита иштирок этади. Масалан: натрий ва калий элементлари ҳужайраларни қўзғотиш учун зарур бўлса, кальций мускулларни қисқариши ва суякни мустаҳкамлиги учун керак бўлади. Агар спортчи табиий маҳсулотлар билан етарли миқдорда таъминланса қўшимча минерал моддалар истеъмол қилиш учун зарурат бўлмайди. Шунга қарамасдан спортчиларни овқат рационини тузишда етарли миқдорда минерал

⁴ Метоболизм-моддалар алмашинуви.

⁵ Анаболизм-ассимиляция. «Ассимиляция» италиянча сўз бўлиб ўзимга ўхшатаман деган маънони англатади.

⁶ Катоболизм-диссимиляция.

моддалар бўлишига эътибор берилади. Қуйидаги минераллар организмда озук сифатида бўлиши лозим.

Кальций, фосфор, магний, темир, цинг, йод, селий, натрий, хлор, калий, марганец, фтор, хром, молибдей.

ВИТАМИНЛАР

Витаминларнинг асосий вазифаси-ўсиш жараёнини бир меъёردа ушлаб туриш ва организмнинг ҳаётий қобилиятини ривожлантиришга кўмаклашишидир.

Витаминлар икки гуруҳга сувда эрийдиган ёғда эрийдиган турларига бўлинади.

Кўк, яшил ўсимлик маҳсулотларида етарли миқдорда сувда эрийдиган витаминлар учрайди. Шу сабабли овқат рацион таркибида ўсимлик маҳсулотлари етарли бўлса, сувда эрийдиган витаминларни етишмаслиги кузатилмайди. Ёғда эрийдиган витаминлар ёнғоқда, мева данагида кўп бўлади. Витаминлар организмда керакли миқдорда синтезланмайди. Оғир жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар учун эса бу жуда ҳам аҳамиятга молик масала ҳисобланади. Спортчилар витаминларни йиллар давомида истеъмол қиладилар (фақат баъзан оғир жисмоний ишлардан дам олаётганларида истисно бўлиши мумкин). Аслида оддий ҳар бир ҳонадон дори қутисидан жой олган витаминлардан яхшиси йўқ. Лекин муайян бир спорт тури билан шуғулланишда айни спорт қўшимчалар ишлаб чиқувчи фирмаларни витаминларини қабул қилиш мақсадга мувофиқдир. Менга шахсан Optimum Nutrition фирмасига қарашли “Opti men” ёки Universal Nutrition фирмасининг “Daily formula” витамин ва минерал комплекси маъқул бўлди.

Афсуски, уни ҳар доим ҳам топиш мушкул, нархи ҳам қиммат. Шу сабабли оддийгина “Витрум” билан қифояланган маъқул.

Витаминларни бир кунда икки маҳал нонуштадан сўнг ва кечки овқатдан сўнг қабул қилиш мақсадга мувофиқдир. Икки марта ичишнинг сабаби бор, чунки дорихоналарда сотиладиган оддий витаминлар оддий одамларнинг ичишига мўлжалланган 120 кг оғирлик билан машқ қилувчи профессионал атлетга эмас.

Бу борада спортчи учун зарур витаминлар рўйхати:

А, Д, Е, К, С, В₁, (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₃ (ниацин) В₅ (пантотян кислотаси), В₆ (пиродоксин), В₁₂ (коболамин).

Хулоса.

Демак ютуқларнинг 96% га биз овқатланиш орқали эришамиз ва юқоридаги келтирилган энергияни қабул қилиш учун озиқланишда табиий маҳсулотларни 6 гуруҳга бўлиб оламиз. Оқсиллар(протеин):



1. Сут, пишлок, творог, кефир, катик ва ҳоказо. Сутни қанча ёғсизлантирилса шунча таркибида оксиллар (протеин) кўпаяди. Ўртача бир стакан сут таркибида 3.3 гр протеин мавжуд бўлади.
2. Гўшт, парранда гўшти, балиқ, тухум ва улардан тайёрланган маҳсулотлар. Гўштни, битта товуқ гўштини тўш қисмида ўртача 29 гр протеин мавжуд. Битта тухумда ўртача 6 гр протеин мавжуд бўлади.

Гейнерлар(углеводлар):

3. Нон маҳсулотлари: Нон, ҳар хил бўтқалар (каша) овсяние хлопья, манная крупа, асал, гречка, турли хил макаронлар.

Ёғлар:

4. Ёғлар. Кунгабоқар ёғи, зайтун ёғи, ёнғоқ ва ҳоказо.

5. Сабзавотлар.

6. Мевалар ва ундан тайёрланган маҳсулотлар.

Юқорида келтирилган барча маълумотларга амал қилмасдан тўлиқ рационда озиқланмасдан туриб спорт натижаларини ўсиши тўғрисида ўйламаса ҳам бўлади. Тўғри овқатланишни йўлга қўйиш организмга керак бўладиган озиқлантирувчи моддалар, витаминлар ва микроэлементларни атлет ўз озиқланиш рационида асосийси сут ва гўшт маҳсулотларидан ҳосил бўлувчи тўла қимматли оксиллардан фойдаланишида жуда муҳимдир.

Овқатланиш принциплари.

1-принцип. Тез-тез овқатлан.

Афсуски ҳар бир тренер ҳам ўз шогирдларига тез-тез ва кўп овқатланишни тавсия қилавермайди. Мактабдан биламанки, инсон крапива каби фотосинтез йўли билан энергия олмайди. Унга доимий энергия захираси зарур.

Оқсил ва ёғлар яъни қурилиш материали ҳисобланадиган оқсил. Агар сиз ўзингизни шулар билан муттасил таъминлаб турсангиз ва ошқозонингизга ортиқча юк юклагансангиз, ишда ҳам, ақлий фаолиятда ҳам максимал даражага эришасиз.

Атлетлар учун қабул қилинган овқатланиш тартиби кунига 5-7 марта, ҳар 2-3 соатда қилиб белгиланган. Бу тартиб, аввало организмдаги аминокислоталар балансини ушлаб туриш, қондаги шакар микдорини бир меъёردа сақлаш ва унинг бирдан ортиб кетмаслигини таъминлаш учун хизмат қилади.

2- принцип. Кўпроқ енг ёки кўп овқатланинг.

Ҳеч қачон тўйиб ейишдан қўрқманг. Агар сиз виждонан ҳақиқий машқ қилсангиз ва ҳар 2-3 соатда овқатлансангиз ҳеч қачон семиришингизга сабаб бўлувчи ортиқча калория тўпламайсиз. Айниқса сиз тўғри овқатланаётган бўлсангиз.

- кўп сабзавот ва мевалар истемол қилинг; (ҳар бир овқатланишда)
- соғлом овқатланинг, яъни ишлов берилмаган оқсил ва углевод; (ҳеч қандай ярим тайёр маҳсулотлар истемол қилманг)

- ўз таомингизни ўзингиз тайёрланг;
- ойлаб ўз сифатини йўқотмайдиган ярим тайёр ва тайёр маҳсулотларни; тортлар, мармеладлар, қуритилган гўшт маҳсулотлари, турли таъмдаги чипсларни ҳеч қачон истеъмол қилманг.
- асал, қулпнай, малина, сиз учун ягона ширинликлар ҳисобланади;
- ёғ манбаи эса- ёнғоқ, зайтун ёғи;
- газланмаган сув ва шакарсиз кўк чой ичинг;

Ҳа, ҳар доим ҳам тўйиб овқатланинг фақат кейинги овқатланиш пайтигача еган овқатингиз ошқозонингизда тўла хазм бўлиб улгарсин.

3- принцип. Оксил билан нонушта қилинг.

“Нонуштага углеводларни кўпроқ истеъмол қил!” , деган гапларни қанчалик кўп эшитганимни билганингизда эди. Агар сиз ўз вазнингизни назоратда ушлаб турган бўлсангиз-чунки бу озаётганлар учун ҳам, вазн олаётганлар учун ҳам углеводлар бирдек муҳим.

Туни билан организмдаги қанд миқдори деярли нолга тушиб қолади. Демак дастлабки еган таомингиз ёки қанд миқдорини бирдан осмонга кўтариб юборади ёки соғлигингизга зарар етказмайдиган тарзда бир оз қанд миқдорини оширади. Хўш, қондаги қанд миқдорини углеводга бой нонушта кўтарадими, ёки углевод ва оксил қоришмасими?

Мана яқин орадаги илмий маълумотлар: оксилнинг асосий қисми эрталабки нонушта билан истеъмол қилиниши лозим, куннинг иккинчи ярмида эмас. Европадаги овқатланиш маркази шу вақтда аминокислоталарнинг организмда яхши хазм бўлишини исботладилар.

4- принцип. Творог истемол қил.

Мен сизларга кальцийнинг зарурлигини ёки “болалар сут ичинг!” дея маъруза ўқимоқчимасман, шунчаки ўз кучига куч қўшмоқчи бўлганларга творогни кўпроқ истеъмол қилишни маслаҳат бермоқчиман ҳалос. Нега шундайлигини билмайману шахсан ўзим шуни айтишим мумкинки, творог ҳар доим менинг кучимга куч қўшиб келган. Худди шунинг учун творогни кучни оширишга туртки бўладиган энг яхши маҳсулот деб ҳисоблайман.

Менинг шахсий менюмда бу маҳсулотни бир кунда 3 мартадан кам бўлмаган ҳолда истеъмол қиламан. Эрталабдан творогли пишириқ билан бошлаб, кунни бананли творог билан якунлайман. Мен шу нарсага кўп бор амин бўлдимки, қачонки творог истеъмол қилишни тўхтатсам вазнимни йўқотиб кучсизланаман.

Оғир машғулотлардан олдин албатта творог истеъмол қиламан ва тренингни қийналмай ўтказаман.⁷

⁷ 100 мужских рецептов/Персональный тренер. выпуск №2, 2010

КАРДИОПРОТЕКТОРЛАР

Юрак организмдаги энг фаол ва муҳим мускулдир. Унинг кучсизланиши, жароҳатланиши, путур кетиши ҳар қандай жисмоний таёргарликка ва қадди-қоматга чек қўяди. Бундай кўнгилсизликка йўл қўймаслик учун юрак қон томир системаси учун унчалик катта бўлмаган медицина ёстикчасини олиб юрган маъқул.(кардиопротектор ёки ЮҚС).

Тажрибали атлетларнинг кардиопротекторлар ҳақидаги тавсияси турлича. Гипертоникларга ёзиладиган дориларга келганда, улар ягона фикрга келадилар. Чунки фаол, оғир машқлар натижасида қон босими сурункали тарзда ортадиган бўлиб қолиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Бунинг кўрқинчли жойи йўқ. “Атлет юраги”ни медиклар касаллик ёки нуқсонли ҳисобламайдилар. Демак, ортикча кучланишдан юракнинг химоя қилинишни ҳеч ёмон томони йўқ. Бундай ҳолларда “Рибоксин” ва “Аспаркама” энг яхши ёрдамчидир, қолаверса ҳар икки дори воситаси ҳам дорихоналарда врач тавсиясисиз олиш мумкин бўлган ҳамёнбоп дорилардир. Айтгандай, ҳатто унчалик кучли бўлмаган жисмоний тайёргарликлар ҳам ёзнинг жазирама кунларида энг оғир машғулотга айланади. Шунинг учун ёзда юқорида номи зикр этилган препаратларни қабул қилиш шарт.

Медицина соҳасидаги хилма-хил маҳсулотлар орасидан айнан “Рибоксин”га алоҳида эътибор қаратишимизнинг яна бир сабаби бор. Рибоксин-анаболик хусусиятга эга яъни ҳужайралар метоболизмини меъёрлаштиради. Бу дори перепаратларини ҳам витамин ва минераллар сингари атлет унча катта бўлмаган бир ҳафталик танаффусдан сўнг доим қабул қилиб юришлари шарт.

ХОНДРОПРОТЕКТОРЛАР

Кўп нарсаларни ваъда қилувчи номига қарамай бу қўшимчаларнинг вазифаси бўғимларимизни химоя қилишдир. Бўғимларни ташкил этувчи пай ва томирларни муддатдан илгари ишдан чиқишидан сақлайди. Тўғри, жисмоний ҳаракат суяк ва бўғимларнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради, қачонки меъёр бузилмаса. Аммо, ушбу меъёрнинг ҳажми, ўлчовини ҳеч ким билмайди. Тренировкаларда атлетларнинг ҳайратланарли даражадаги оғирликлар билан тренировка қилаётганини кўрганингизда уларнинг бўғимлари қандай дош бераётганига ўйланиб қоласиз.Шунинг учун хондропротекторларни қабул қилиш бўғимдаги тоғай ва бириктирувчи тўқималарнинг мустаҳкамланишига ва қайта тикланишига кўмаклашади. Улар учун “хавфсизлик ёстикчаси” вазифасини ўтайди. Айниқса, ҳақиқий оғир тренинглар пайтида атлетларнинг сумкасидан доимий жой олиши мумкин бўлган бундай дори воситаси “Терафлекс”ни тавсия этилади. Албатта, махсус атлетлар учун спорт қўшимчалари қаторида чиқаётганлари бўлса яна ҳам яхшироқдир. Чунки уларнинг таркибида “глюкозамик” ва “хондроитин” дорихона

тераффлексидаги дозасидан юкорироқ бўлади ҳамда зарар етказилган бўғимларни даволовчи яна бир “MSM” моддасига эгадир.

Уни ҳам худди витаминларни қабул қилгандай бўғимларга зарар етмасдан туриб мунтазам ичиб юриш зарур.

МУСКУЛЛАР ҲАММАДА ҲАМ БИРДЕК ЯХШИ РИВОЖЛАНАВЕРМАЙДИ

Афсуски, бу факт. Бу борада кимнингдир омади келмаса уларни хардгейнерлар ҳам дейишади, яъни табиатан омадсизлар. Аммо буни атрофлича кўриб чиқишса хардгейнерлар-нотўғри, шунчаки спорт билан шуғулланувчилар ва тартибсиз, нима тўғри келса ейдиган, спорт озуқавий қўшимчаларини истеъмол қилмайдиганлардир. Нима эмиш у нарсалар соғлиқ учун зарар, билмайдикки ёки ўқиб ўрганмайдикки, организм учун протеиннинг аҳамияти қандай, унинг яна бир номи “ҳаёт ташувчи” бўлса нима учун зарар ҳисоблансин?

Аминокислоталарнинг организмда ҳар бирининг ўз функцияси борлигини организмимизда ўзига хос аҳамиятга эғалигини билишсачи?

Тўғри овқатланиш ва тўғри тренировка қилиш ҳақида кейинроқ, ҳозир эса спорт озуқавий қўшимчалари тўғрисида гаплашамиз.

Замонавий бодибилдинг ва спорт озуқа қўшимчалар ўзаро чамбарчас боғлиқ. Мускулларнинг ҳажмини оширишда протеин, аминокислота, ВСАА, креатин, кўпчиликка маълум бўлган витамин ва микроэлементларнинг ўрни бекиёс. Озуқа маҳсулотларининг етишмаслиги мускулларнинг ўсишига ҳам салбий таъсир кўрсатиши фанда аниқ исботланган.

Ҳўп, шундай экан ушбу озуқавий қўшимчаларни рад этаётган инсон нимага умид қилиши мумкин? Фақат хардгейнер мақомигами? Озуқавий қўшимчаларни қабул қилмаса бу спорт тури билан жиддий шуғуллана олмайди, яхшиси бу спортни тарк этгани ўзи учун ҳам соғлиғи учун ҳам яхшироқдир. Яна шуни унутмангки, спорт озуқавий қўшимчалари кўз очиб юмгунча таъсир қилмайди, ҳар қандай янги маҳсулотни организм беихтиёр қабул қилади. Шунинг учун ҳам улардан фойдаланиш ҳам тезлик билан амалга ошмайди. Бу қоида айниқса спорт қўшимчаларига тегишли. Ҳатто, энг фойдали ҳисобланган оксил зардобининг самараси ҳам тезлик билан сезилмайди. Шундай бўлсада, бир ойдан сўнг сиз ўзингизда ўзгаришларни ҳис қиласиз. Озуқавий қўшимчаларни истеъмол қилганингиз сари уларнинг фойдасини ҳам кундан кунга яққолроқ сезаварасиз. Озуқавий қўшимчаларни йил давомида узлуксиз қабул қилган атлетларнинг мускуллари ҳажми 2-3 кгга ортганлиги исботланган.

Шахсан мен ўзим ҳам 65 кг вазндан ошмас эдим. Қишда 70 кгга етиб ёзда тана вазним 60 кг гача тушиб кетарди. Қатъий овқатланиш ва қўшимчаларни қабул қилиш режимига амал қилиш орқали албатта тренировка методларини ҳам тўғри билган

ҳолда тана вазним 107 кг гача кўтарилди. Куч кўрсаткичларим ҳам юқори даражаларга кўтарилди. Химиявий моддаларсиз ҳам ютуқларга эришиш мумкинлигини ўзимда синаб кўрдим. Аксарият озучавий қўшимчалар дори ҳисобланмаслигига қарамасдан уларни назоратсиз қабул қилиш соғлигингиз учун ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун уларни қабул қилишдан олдин албатта врач маслаҳатига мурожат қилишингиз шарт.

Сизларга ўзим қўллаган овқатланиш режими ва қўшимчаларни қабул қилиш режасини тавсия этаман. Сизга ҳам шундай натижа керакми? Бўлмаса ишга киришинг! (Жадвал 92-бетда берилган)

Ўзида ўсишни секинлашувини кузатаётган атлет учун албатта қабул қилиши керак бўлган қўшимчалар рўйхати.

Аргинин: Бу аминокислота организмда окиси азотни синтез қилишда «хомашё» вазифасини бажаради. тадқиқотлар шуни кўрсатдики, аргининни рациондан ташқари алоҳида қўшимча қилиш мускул тўқималарида окиси азотни даражасини ошишига олиб келади ва капиллярларни кенгайтиради бу эса келажакда мускулларни нутриент, гармон ва кислород билан озиқланишини кучайтиради.

Аргининни ўсишни “таъминловчи” дейиш мумкин, яна аргинин пампингни кучайтиради, яъни машқ бажариш пайтида мускулларни қон билан тўйинтиради.

Бета-Экдистерон: Ушбу ўсимлик бирикмаси мускулларда оксил синтезини тезлаштиради.

Кофеин: Бу ўсимлик бирикмаси психостимуляторлар синфига мансуб бўлиб, кофеин нерв йўллари ўтказувчанлигини оширади ва шу билан бирга мускулларга кучли нерв импульсларини жўнатишни кучайтиради. Ўз навбатида кучли мускул қисқаришини ҳосил қилади. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики кофеин таъсири остида мускул кучи тез орада 5-10% га ортишини кўрсатди.

Карнитин: Бу бирикма лизин ва метионин аминокислоталари ҳамда бир неча витамин ва микроэлементларни ўз таркибига олади. Карнитин организмдаги ёғни эритиб ва яна ўзига энергия қилиб беради. Карнитин митохондрияга ёғ кислотасини етказиб беради. Бироқ, карнитиннинг функцияси бу бўлибгина қолмай у тестостерон рецепторлари сонини ошириб ва шу йўл билан унинг анаболик активлигини кучайтиради. Кучли жисмоний машқлардан сўнг мускулларнинг қайта тикланишида ҳам карнитин ижобий таъсир кучига эга.

Креатин: Креатин- аргинин, глицинин ва метионин аминокислоталаридан таркиб топган бўлиб у мускул қисқаришидаги энг асосий «ёнилғи» вазифасини бажаради ва қўшимчасига кучли антиоксидантдан таркиб топган. Илмий изланишлар натижаси шуни кўрсатдики креатин мускул тўқималарида суюқлик йиғилишини ёрдам беради, бу эса мускулларнинг иш қобилиятларини ошириб уларга

энергия жалб қилиш хусусиятига эга. Сўнгги тадқиқот натижаларига кўра креатин кучли бўлган инсулинтабиатли ўсиш фактори деб номланган кучли анаболик синтез қилишда зарур рўл ўйнайди.

Мультивитамин ва микроэлементлар: Ҳозирги давримизда озиқ-овқатлардан медицина меъёри бўйича керакли бўлган микронутриентларни олиб бўлмайди. Уларнинг организмдаги етишмовчилиги соғлиққа ва спорт натижаларини яхшилашга таъсир кўрсатади. Шунинг учун витамин ва микроэлементларни қўшимча қабул қилиш керак.

Углеводлар: (гейнер) Суюқ шаклдаги углеводлар тезроқ қонга сўрилади. У организмда инсулин гармонини секрецияси бўлган кортизол антогонисти ҳисобланади. Улар яна инсулин гормони секрециясини фаоллаштиради. Углеводлар-катаболизмга қарши курашда эффе́ктли ку́рол ҳисобланади.

Зардобли сут оксили(протеин) Бу турдаги сут оксили таркибига кўпроқ лейцин аминокислотасидан таркиб топган бўлиб, мускулларда оксил синтези жараёнида асосий рол ўйнайди. Бундан ташқари зардобли сут оксили капиллярларни кенгайтириб инсулин секрециясини чақиради. Шулар туфайли зардобли сут оксили мускул тўқималари ўсишини таъминлайди.

ZMA: Тадқиқотлар шуни кўрсатдики цинк, магния ва В₆ витаминлари организмда тестостерон секрециясини оширади. Ушбу қўшимчани оч қоринга қабул қилинади. Компонентларни алоҳида қабул қилиш ҳам мумкин: цинк 30 мг, магний 450 мг, витамин В₆-11мг.

СТЕРОИДЛАР ҲАҚИДА ТУШУНЧА

Кўп шуғулланувчилар, турли хил химиявий моддалар қабул қилса зарарми, ёки бўлаверадими?- деган савол билан мурожаат қилиб қоладилар. Россиянинг «Мускле фитнес» журналида бир мақола ўқиб қолгандим, мақолада химия йўли билан тана вазнини оширган ва табиий қўшимчалар билан натижага эришган атлетларни солиштирган. Сиз К700 русумли катта шинали бульдозерни шинасига пичокни осон санча оласизми ёки камерасигами?- деган саволни қўйган. Албатта камерасига пичоқ осонроқ санчиладида. Бу ўхшатиш билан муаллиф К-700 бульдозерни шинасини бу-спорт озукавий қўшимчалар билан шуғулланган атлетга қиёслаган, камерасини эса стероидлар қабул қилиш билан шуғулланган атлетга қиёслаган. Тўғри, қўшимчалар билан шуғулланган атлетларда натижа узокроқ вақтда кўринади лекин уларнинг танаси темирдек мустаҳкам бўлиб ривожланар экан, «химик»ларда эса тез натижа бўлгани билан, тезда «фил»га айланиб ва яна тезда қайта «сичқон»га

айланиб қолишини ёзган. Ундан ташқари стероидларнинг бошқа ёмон оқибатлари ҳам кўрсатиб ўтилган эди.

Сизларга шу химиявий моддаларнинг бири андростенедионнинг организмга таъсири ҳақида тушунтирамиз.

Андростенедион гапиришга мураккаб бўлган бу модда нима ўзи? Андростенедион – андогенларнинг бири бўлиб ёки эркаклар жинсий гармонидир, кўпол қилиб айтганда, бу андрогенлар эркаклик белгиларини аниқлайди. Кучли жинсий қобилят, бадандаги туклар ва кучли эркак мускулларини ифодалайди. Андогенлар асосан мойларда ишлаб чиқарилади, аммо кучли жинсий гармонлар буйрак усти безларида ишлаб чиқарилади.

Андростенедион – тестостеронга айланади, эркакларда тестостерон секрецияси асосан мойларда ишлаб чиқарилади. Андростенедион – асосан буйрак усти бези гармонидир. Демак бу гормонал ҳолатга таъсир кўрсатади.

Гипоталамус – эркак ва аёллар организмда жинсий гармон секрецияларини бошқариб турувчи аъзодир. Ҳозирда эндокринолог олимлар химиявий андростенедионни организмга зарарини исбот қилиб берганлар.

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ АСОСЛАРИДАН БИРИ

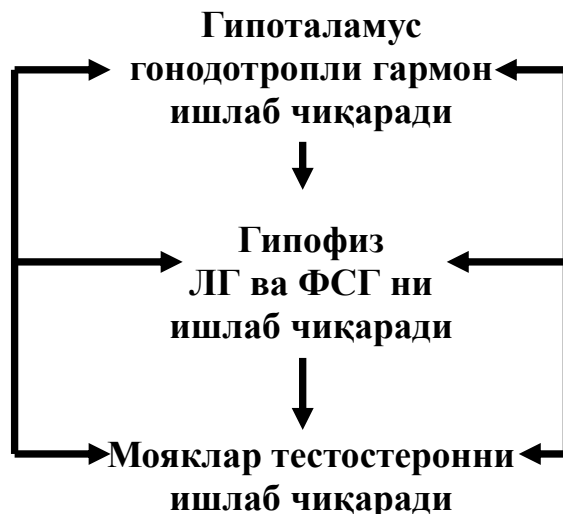
Гипоталамо – гипофизар – гонад (ГГГ) тизими – бу мураккаб ном эркак ва аёллар жинсий гормонларини назорат этувчи оддий тизим номидир. Бу тизимнинг негатив қайта боғланиш томони бўлиб у стероидларни қайта ишлаб чиқаришда ишдан чиқиши мумкин. Бу ҳолат мия организмда қайсидир гармонлар миқдорини табиий яъни нормадан ошиб кетганлигини сезганда рўй беради.

Эркакларда, мия мойларга тестостерон ишлаб чиқариш ҳақида «сигнал» беради. Бу химиявий «сигнал» гармонларни лютеинизациялайди, яъни – ГЛ (қисқартирилганда). Агар, организмда тестостерон (стероид қабул қилувчи спортчиларга ўхшаб) кўп миқдорда ишлаб чиқарилса ёки кўпайиб кетса мия бунга сезиб «сигнал» юбормай қўяди. Тестостерон миқдори ҳаддан ташқари ошиб кетса ГЛ ва фолликулостимуляция қиладиган гармон (ФСГ)ни ишлаб чиқариш тўласинга тўхтайдиган ва натижада сперма (уруғ) ишлаб чиқариш ҳам тўхтайдиган, чунки ГЛ ва ФСГ сперма ишлаб чиқариш учундир.

Бундай қайта боғланиш организмда табиий гормонал муҳитни ушлаб туриш учун хизмат қилади. Ҳатто андростенедион тестостерон миқдорини кўтарса ҳам, уни табиий секрецияси тўхтайдиган.

Ҳар қандай таъсирлар, ҳатто шунга ўхшаш «стероидли натурал» қўшимчаларни қабул этиш ҳам бу система ишини бузиши мумкин. Қайта боғланиш гипоталамус ва жинсий безлар ўртасидаги коммуникацион линия бўлиб хизмат

қилади. Бошқача қилиб айтганда ГГГ эркакларда мия билан тухумдонни боғловчи асосий звенодир. Энди тушунгандирсиз, эркаклар нима билан фикр юритишади. Энди ўйлаб кўринг эркаклик хусусиятингиз паст бўлса....



Ҳозирда шунга ўхшаш кўп дорилар, андростенедионлар ҳам дорихоналарда кенг, тўсиқсиз сотилмоқда. Юқоридагилардан хулоса қилиб ҳар-хил химиявий моддаларни қабул қилишни ўйлаб кўрсангиз!

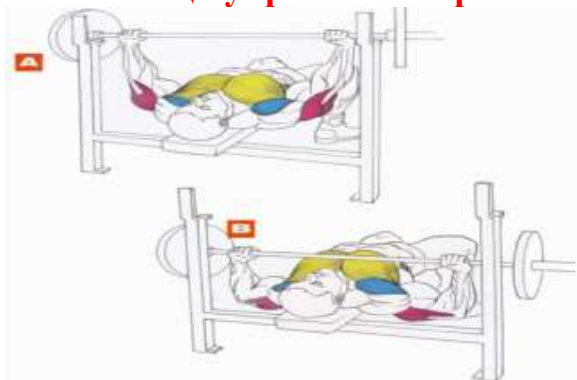
Ҳурматли атлет юқорида келтирилган барча маълумотларга қатъий риоя қилиб машғулотлар ўтказсангиз мақсадга мувофиқ бўлар эди. Ҳозирги иқтисодий шароитдан келиб чиқиб овқатланишни тўғри йўлга қўймасангиз бу спорт тури билан шуғулланмаганингиз маъқул. Чунки, сиз бутун тана ва органлар билан иш олиб борасиз, бу жиддий масала, адашсангиз бир умрга ногирон бўлиб қолишингиз ҳам мумкин.

Тренировка усуллари.

Янги бошловчилар учун базовий тренинг машқларини таклиф қиламиз. Тренинг билан шуғулланишда уни таъсири тўхтагунча шуғулланинг. Бу, 3,4 ой ёки ундан ҳам узоқ давом этиши мумкин. Оддийдан – мураккабга принципини қўлланг. Етарли кучга ва малакага эга бўлганингиздан кейин мускуللарга бўлиб ишлаш тренингига ўтинг. Базовий тренинг ҳафтада уч кун, кунора ўтказилади.

Душанба

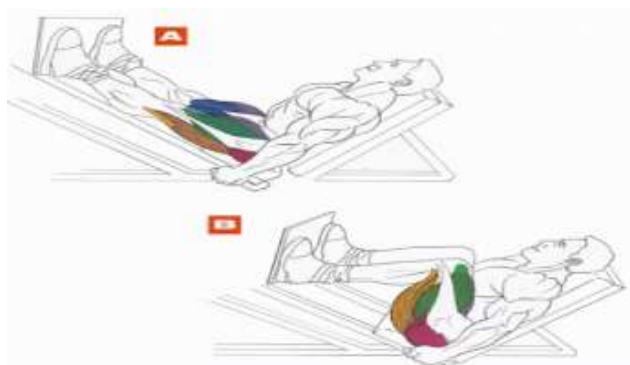
1-машқ кўкрак 3x10 марта



2-машқ қанот 3x10 марта



3-машқ оёқ 3x10 марта



4-машқ елка 3x10 марта



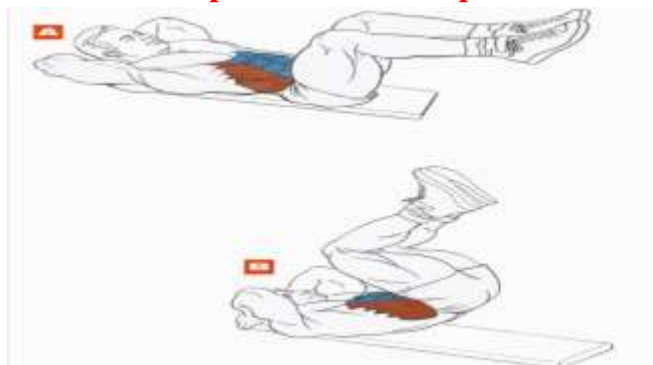
5-машқ бицепс 3x10 марта



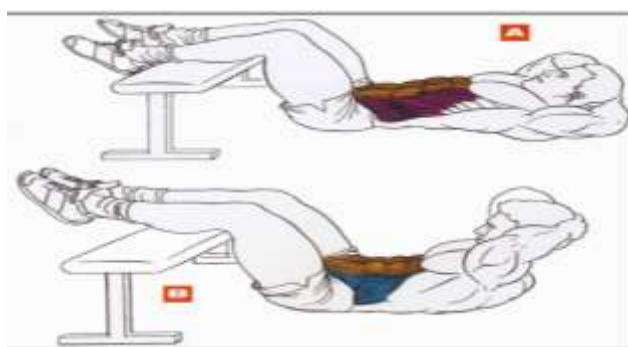
6-машқ трицепс 3x10 марта



7-машқ пресс 3x10-20 марта

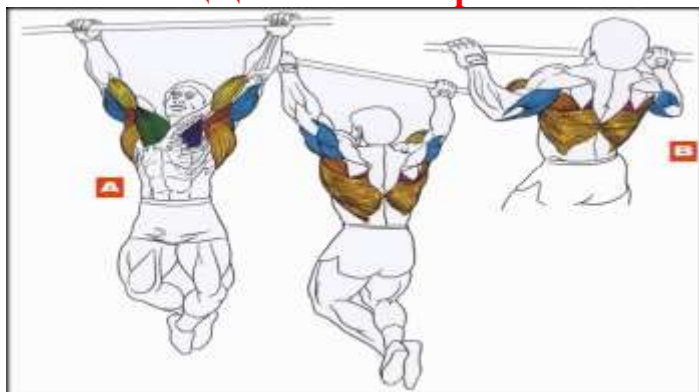


8-машқ пресс 3x10-20 марта

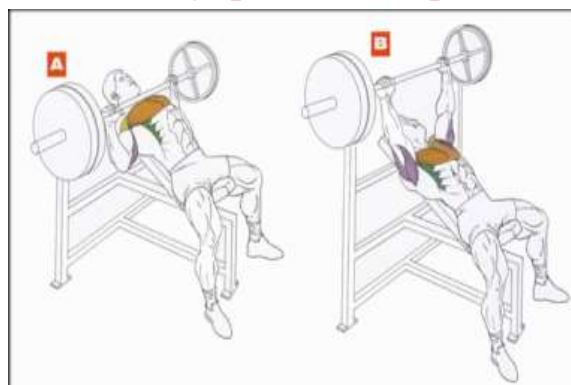


Чоршанба

1-машк қанот 3x10 марта



2-машк кўкрак 3x10 марта



3-машк оёқ 3x10 марта



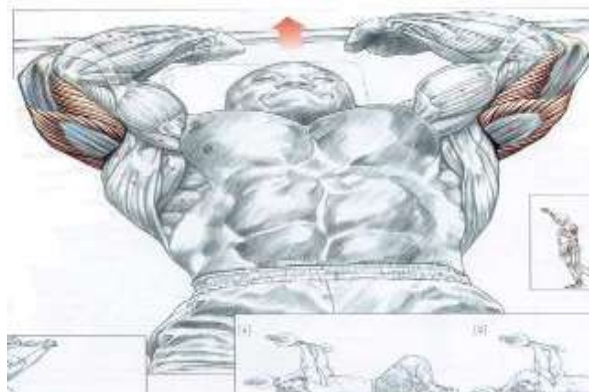
4-машк елка 3x10 марта



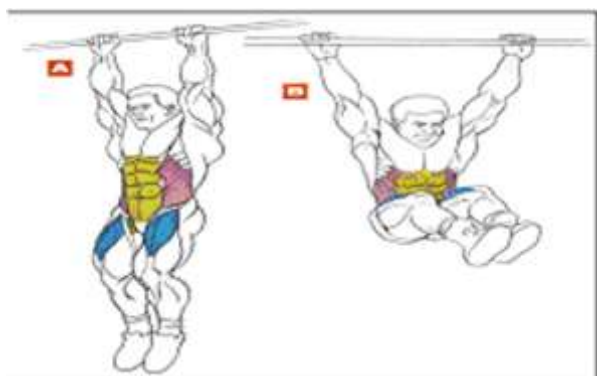
5-машк бицепс 3x10 марта



6-машк трицепс 3x10 марта



7-машк пресс 3x10-20 марта



8-машк пресс 3x10-20 марта

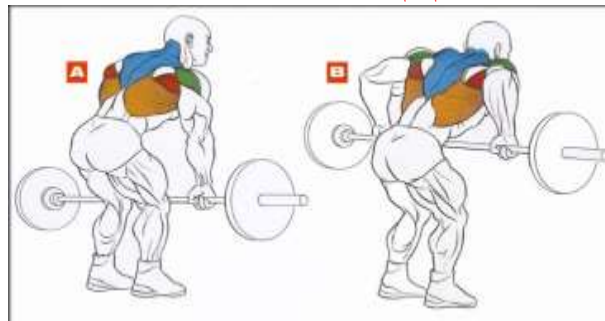


Жума

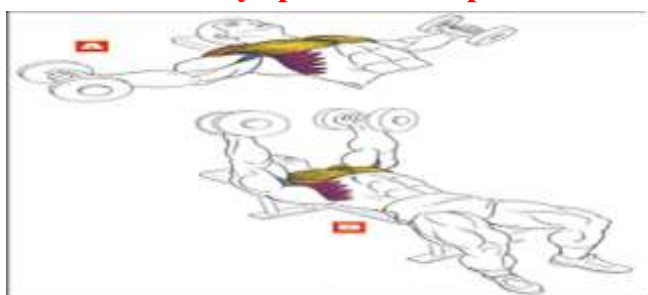
1-машқ оёқ 3x10



2-машқ қанот 3x10



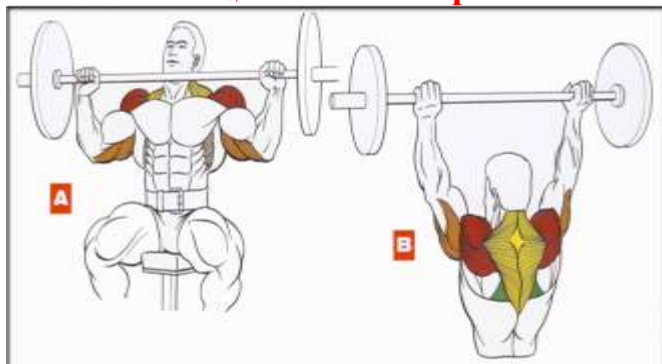
3-машқ кўкрак 3x10 марта



4-машқ кўкрак 3x10 марта



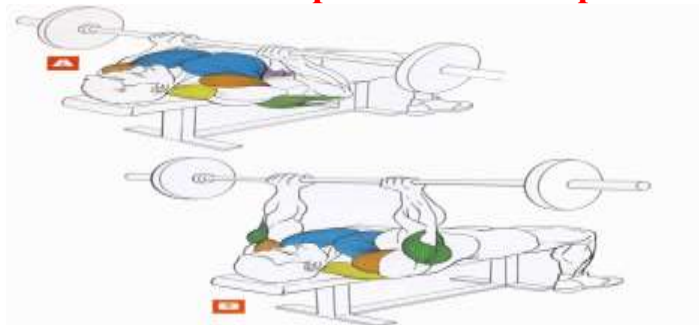
5-машқ елка 3x10 марта



6-машқ бицепс 3x10 марта



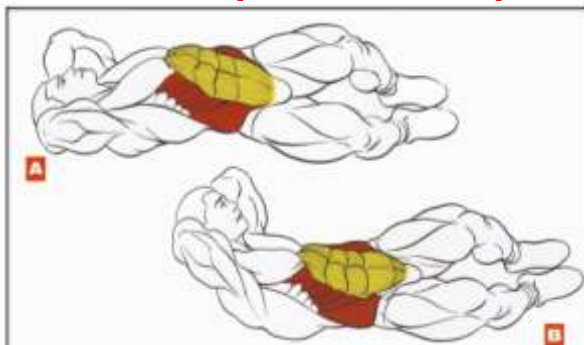
7-машқ трицепс 3x10 марта



8-машқ пресс 3x10-20 марта



9-машқ пресс 3x10-20 марта



**Янги бошловчилар учун машқлар давомида машқлар миқдори,
сифатлари ва дам олиш қоидалари.**

Базовий Тренинг	Кучни ўсиши учун	Мускулларни умумий айланасига ўстириш	Мускулларни бўлиниши (рельеф)
Сетлар	2-3	2-3	2-3
Марта	5-6	8-10	12-15
Сетлар орасидаги дам олишлар	2-5 минут	1,5-2 минут	40-45 секунд

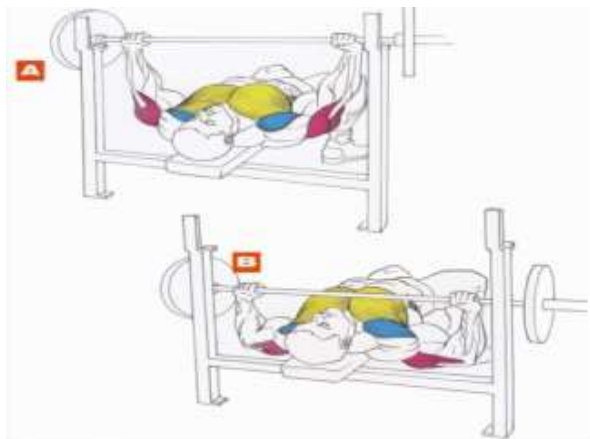
МАХСУС ТРЕНИНГЛАР.

Бу танани мускулларга бўлиб машқ қилдириш усуллари бўлиб, бу дастурни ҳафтада 4,5,6 тренинг кунни қилиб тузса бўлади. Албатта қайси мускулни қачон қайси кунни машқ қилдириш керак бу ҳақда услублар кўп. Метод бўйича ҳафтада мускулларни икки марта оғир ва енгил тренировка қилдирилади. Қуйида берилган тренировкада оғир тренинг жиддий тренировка бўлиб, биринчи 4 ҳафтадан кейин ҳар икки ҳафтада тренировка методи ўзгариб тобора қийинлашиб боради. Енгил тренинг эса машқларни сетларда такрорланиши кўпроқ бўлиб, комплекс охиригача ўзгармай қолади. Фақат шуни изоҳ бериб ўтишимиз жоизки енгил тренировкани оғир тренировкага айлантириб юбормаслик аҳамиятлидир яъни атлетлар бунда, шундай енгил оғирликлар билан машқ бажаради лекин такрорланиши кўпроқ тренировка қилишлари керак бўлади. Сизларга мускулларни адаптация (мослашув) ҳолатидан қочиш учун, ҳар икки ҳафтада тренировка методларини алмаштириб, тренинг машқларини 10 ҳафталик комплекс машқлардан иборат бўлган тренингни таклиф қиламиз. Комплекс машқлар ҳафтада 5 кун тренинг бир кун кардио билан тузилган. Бу комплексни тугатганингиздан кейин яна оддий тренировкага қайтсангиз бўлади. Албатта бунга «Плюс диета»га аҳамият бериш ўта муҳим саналади.

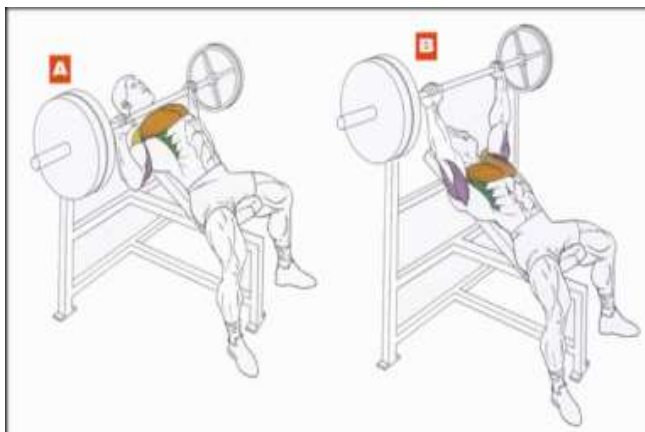
Душанба 1-4хафта сплит тренинг схема

Кўкрак учун тренинг №1 Оғир тренинг

1. 1x10 марта 50%¹ 2x6 марта 85%²



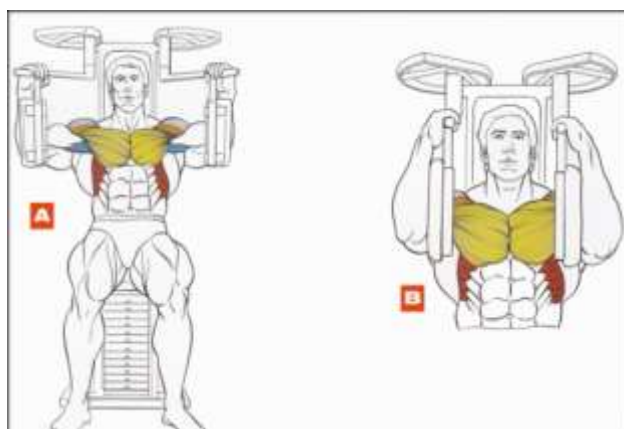
2. 2x6 марта 85%²



3. 2x4 марта 85%²



4. 2x6 марта 85%²



¹ 50% оғирлик бу максимал оғирликнинг, яъни 100 кгни бир марта кўтарсангиз шуни 50% да разминка учун тренинг бошлайсиз.

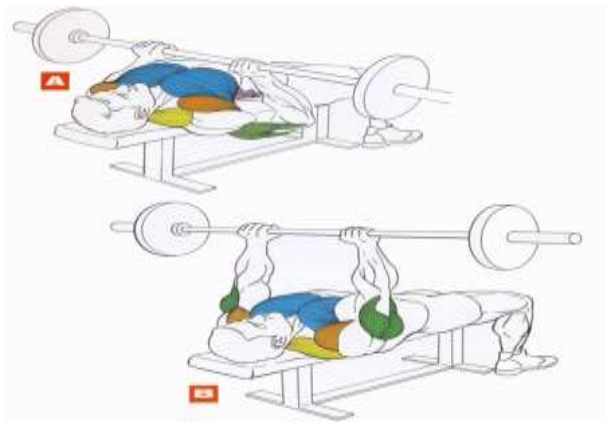
² 85% оғирлик бу максимал оғирликнинг, яъни 100 кгни бир марта кўтарсангиз шуни 85% оғирлигида 2x6 мартадан машқ бажарасиз.

³ Енгил тренингда такрорлаш 25 мартадан бўлганлиги учун енгилроқ юкни олинг енгил тренингни оғир тренингга айлантириб юборманг.

Трицепс учун тренинг №2

Енгил тренинг

5. **4x10 марта**



6. **3x25³ марта**

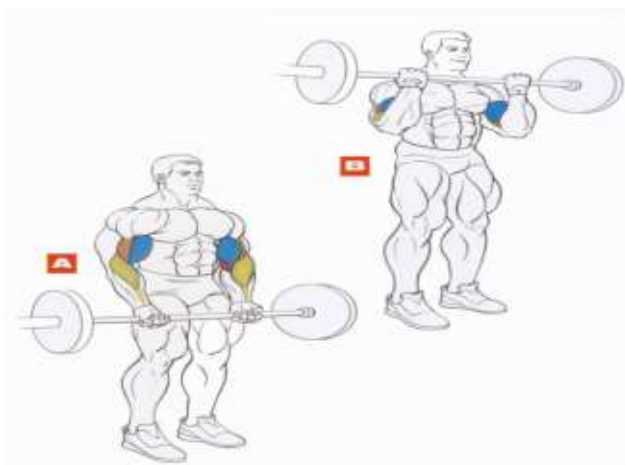


7. **3x25³ марта**

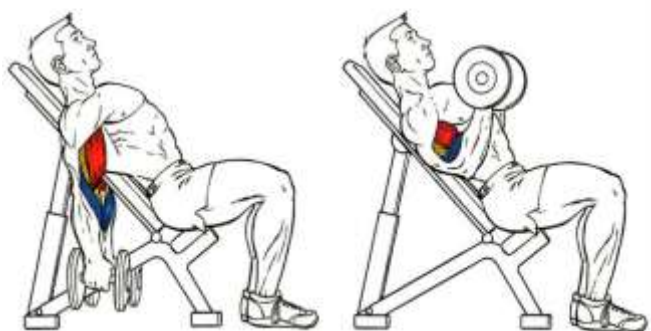
Бицепс учун тренинг №2

Енгил тренинг

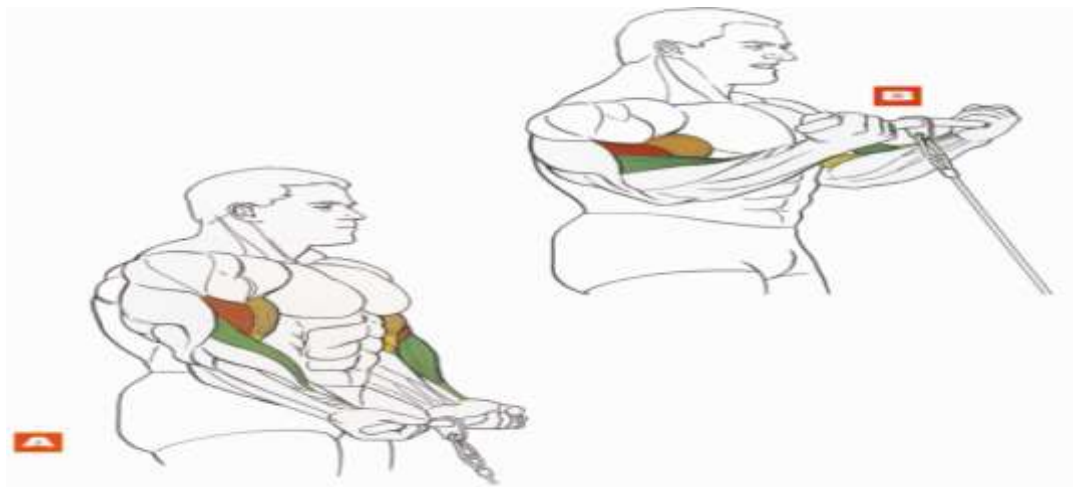
8. **4x10 марта**



9. **3x25³ марта**



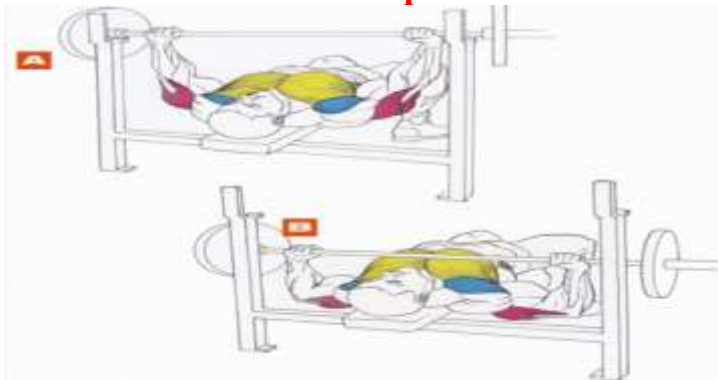
10. 3x25³ марта



Сешанба 1-4хафта

Кўкрак учун тренинг №2 Енгил тренинг

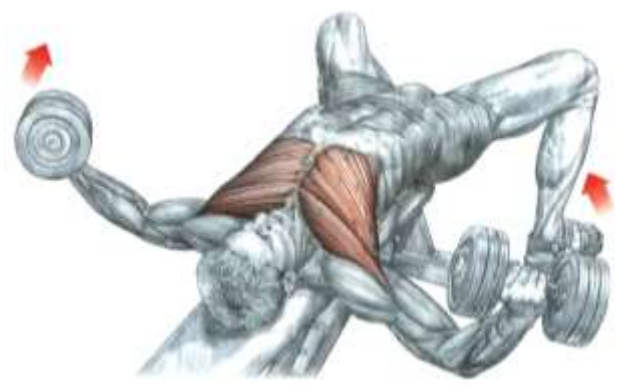
1. 4x10 марта



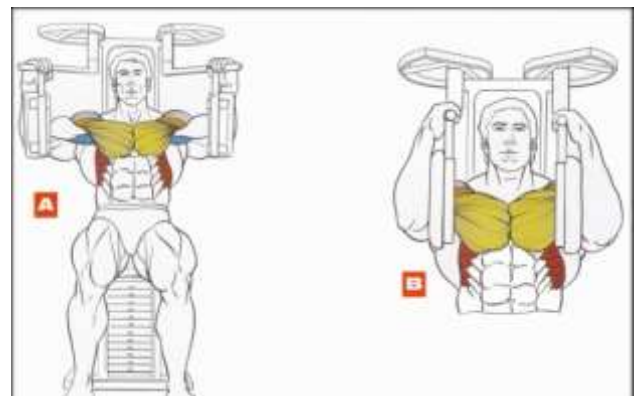
2. 3x25³ марта



3. 3x25³ марта

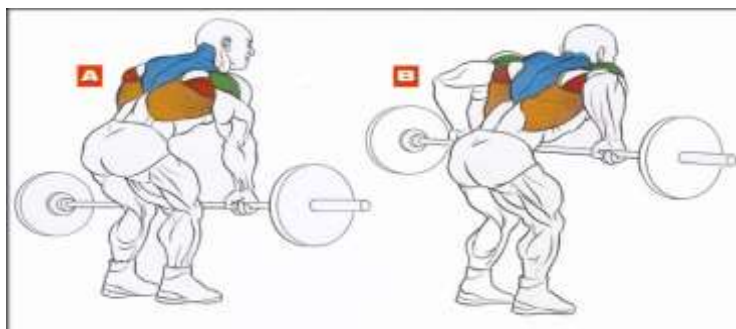


4. 3x25³ марта



Қанот учун тренинг №1 Оғир тренинг

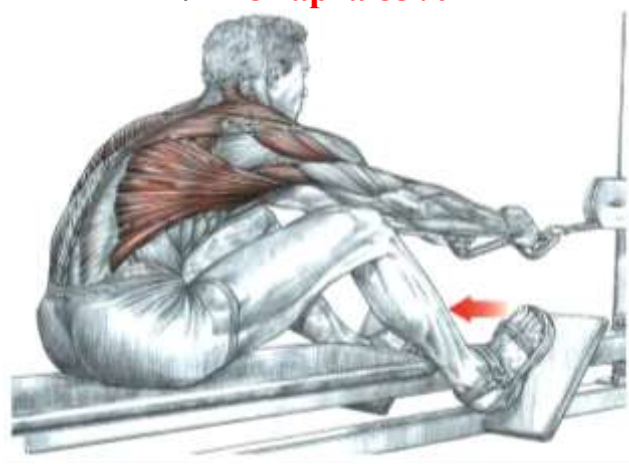
5. 1x10 марта 50%¹ 2x6 марта 85%²



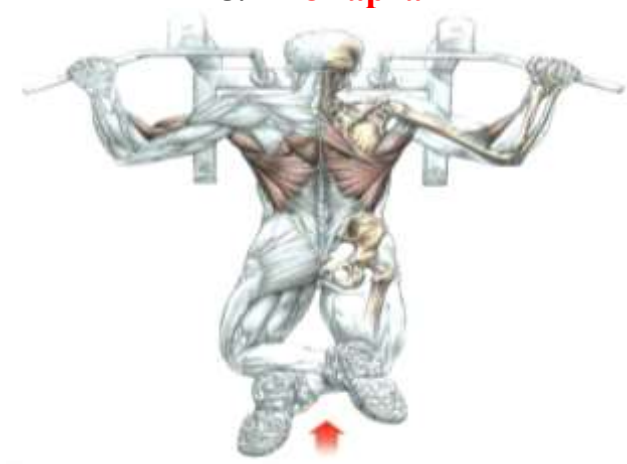
6. 2x8 марта 85%²



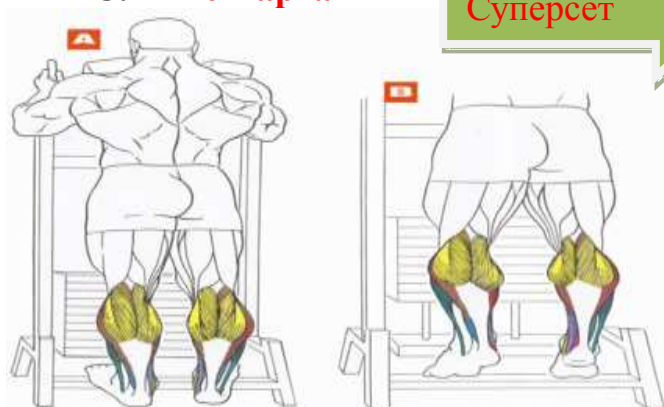
7. 2x8 марта 85%²



8. 2x8 марта

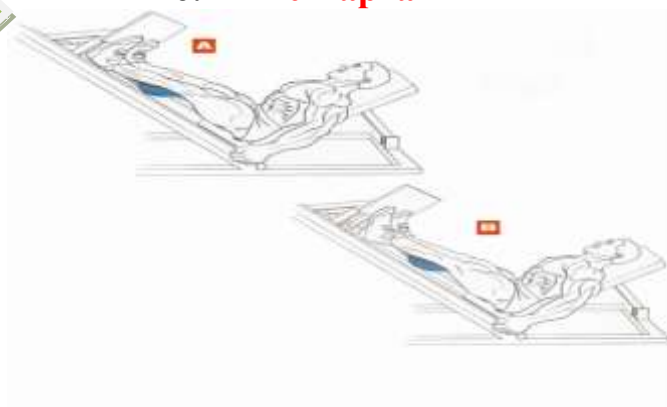


9. 4x20 марта



Суперсет

10. 4x10 марта



¹ 50% оғирлик бу максимал оғирликнинг, яъни 100 кгни бир марта кўтарсангиз шуни 50% да разминка учун тренинг бошлайсиз.

² 85% оғирлик бу максимал оғирликнинг, яъни 100 кгни бир марта кўтарсангиз шуни 85% оғирлигида 2x6 мартадан машқ бажарасиз.

Сетлар орасида дам олиш 1-2 минут

Пресс

11. 4x20-30 марта



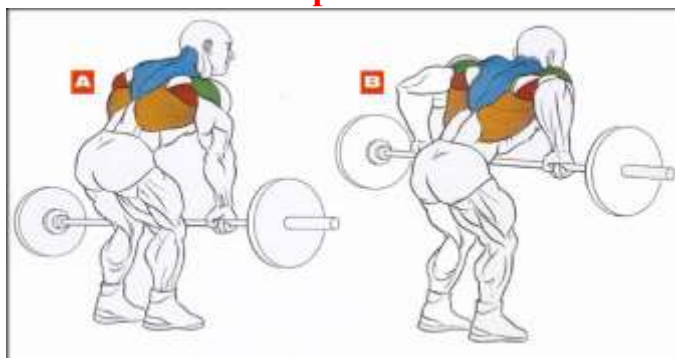
12. 4x20-30 марта



Пайшанба 1-4 хафта

Қанот учун тренинг №2
Енгил тренинг

1. 4x10 марта



2. 3x25 марта



3. 3x25 марта



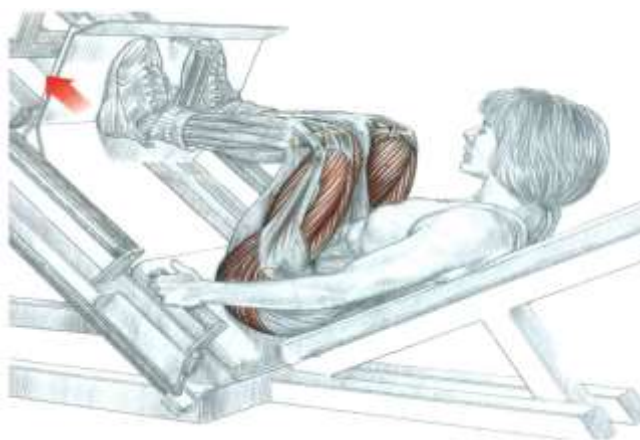
4. 3x25 марта



Оёқ учун тренинг №1 Оғир тренинг

5. 1x10 марта 50%¹ 2x6 марта 85%²

6. 2x6 марта 85%²

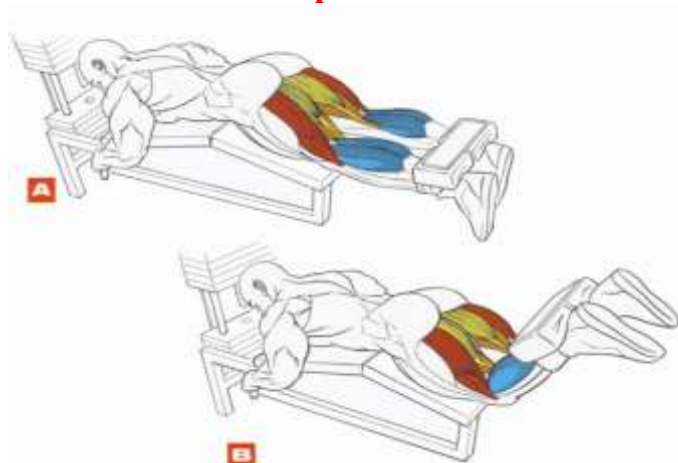


7. 2x6 марта 85%²

8. 2x6 марта 85%²



9. 2x6 марта 85%²



¹ 50% оғирлик бу максимал оғирликнинг, яъни 100 кгни бир марта кўтарсангиз шуни 50% да разминка учун тренинг бошлайсиз.

² 85% оғирлик бу максимал оғирликнинг, яъни 100 кгни бир марта кўтарсангиз шуни 85% оғирлигида 2x6 мартадан машқ бажарасиз.

Сетлар орасидаги дам олиш 1-2 минут

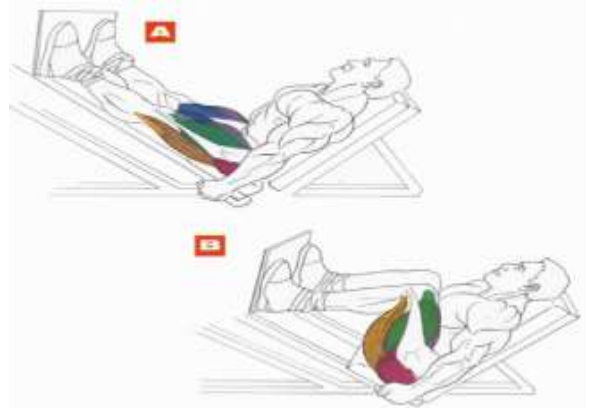
Жума 1-4 хафта

Оёк учун тренинг №2 Енгил тренинг

1. **4x10 марта**



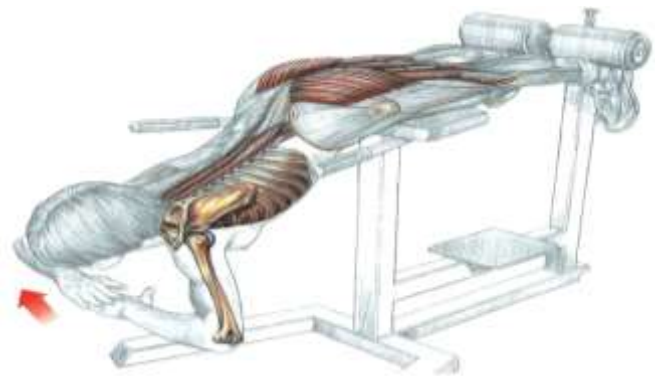
2. **3x25 марта**



3. **3x25 марта**

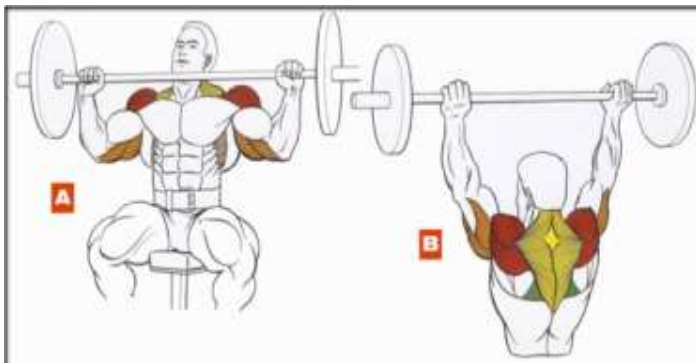


4. **3x25 марта**

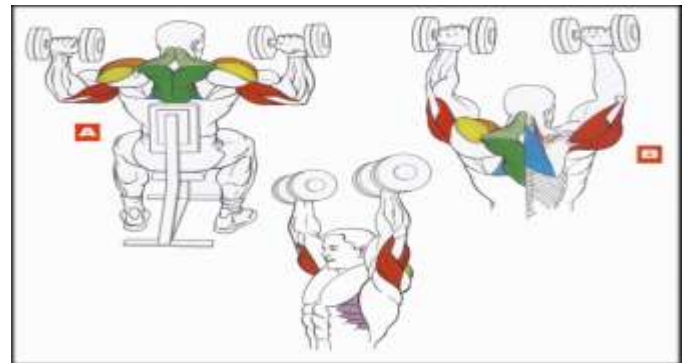


Елка учун тренинг №1 Оғир тренинг

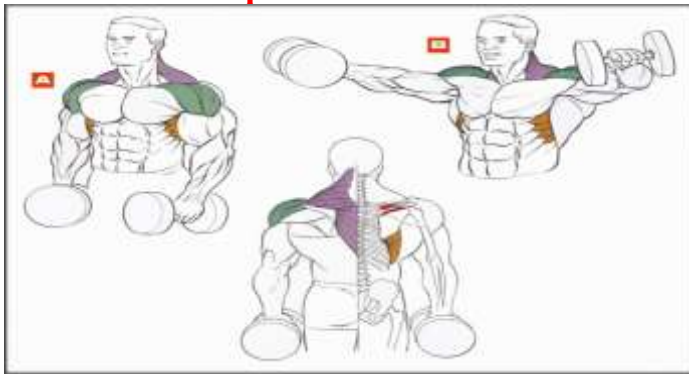
5. **1x10 марта 50%¹ 2x6 марта 85%²**



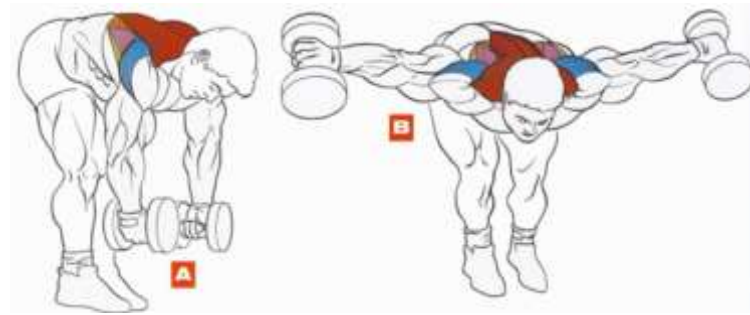
6. **2x6 марта 85%**



7. **2x6 марта 85%²**



8. **2x6 марта 85%²**



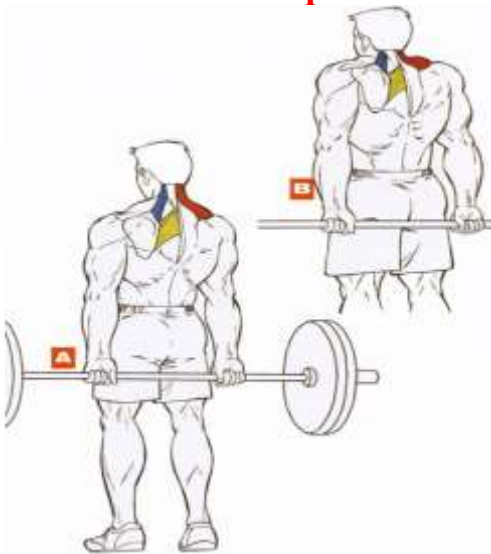
9. **2x6 марта 85%²**



10. **4x12³ марта**



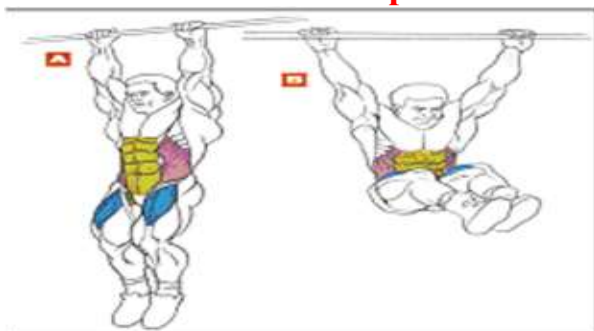
11. **4x8³ марта**



суперсет

Пресс

12. **4x20-30 марта**

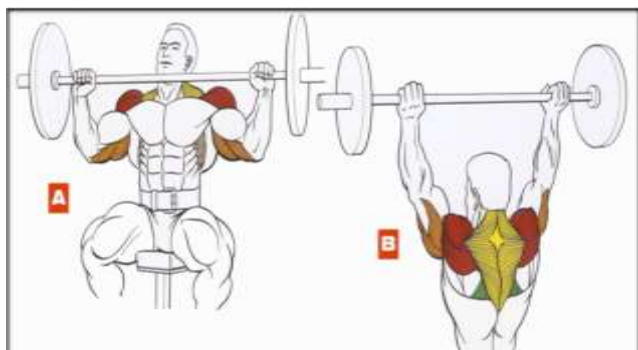


13. **4x20-30 марта**

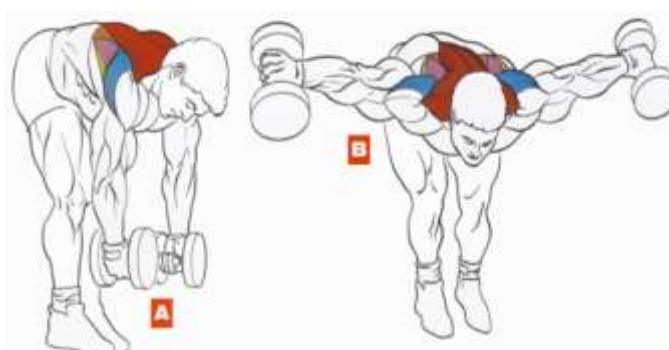


Шанба 1-4 хафта
Елка учун тренинг №2
Енгил тренинг

1. 4x10 марта



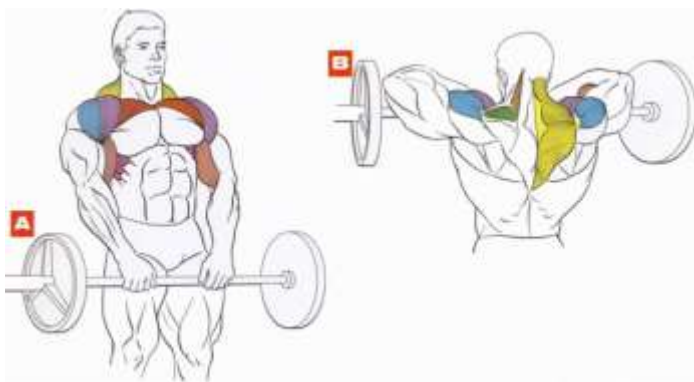
2. 3x25 марта



3. 3x25 марта

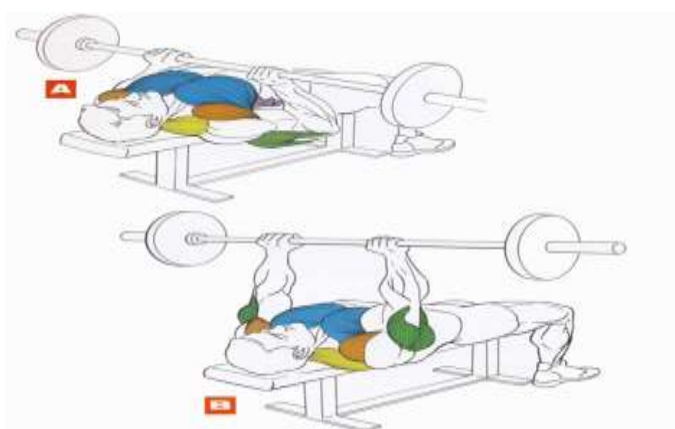


4. 3x25 марта

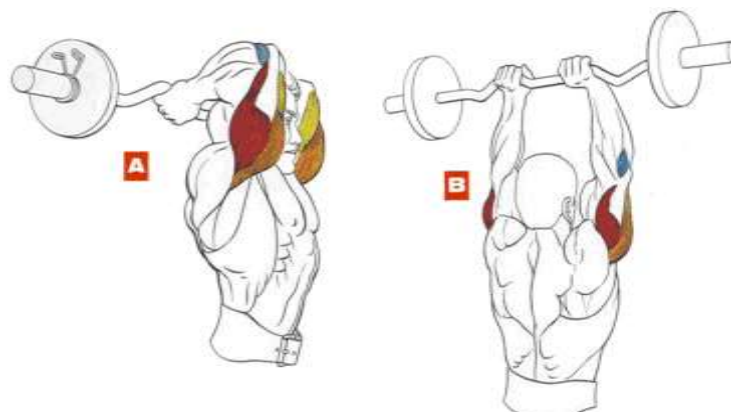


Трицепс учун тренинг №1
Оғир тренинг

5. 1x10 марта 50%¹ 2x6 марта 85%²



6. 2x6 марта 85%²



7. 2x6 марта 85%²



8. 2x6 марта 85%²

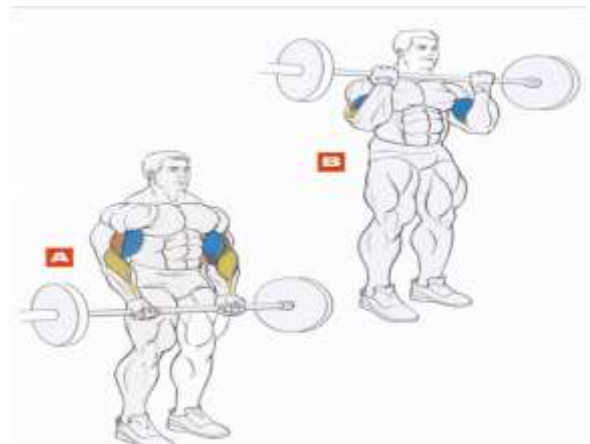


Бицес учун тренинг №1 Оғир тренинг

9. 1x10 марта 50% 2x6 марта 85%²



10. 2x6 марта 85%²



11. 2x6 марта 85%²



12. 2x6 марта 85%²



¹ 50% оғирлик бу максимал оғирликнинг, яъни 100 кгни бир марта кўтарсангиз шуни 50% да разминка учун тренинг бошлайсиз.

² 85% оғирлик бу максимал оғирликнинг, яъни 100 кгни бир марта кўтарсангиз шуни 85% оғирлигида 2x6 мартадан машқ бажарасиз.

³ Суперсет- битта сетда иккита машқни орада дам олмасдан бирданига бажариш

Сетлар орасидаги дам олиш 1-2 минутни ташкил қилади

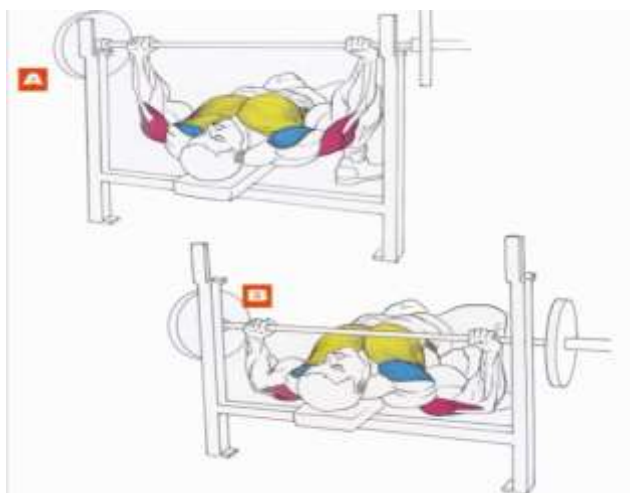
13-14. Предплечия 2 та машқ суперсет³
4x20-10 марта



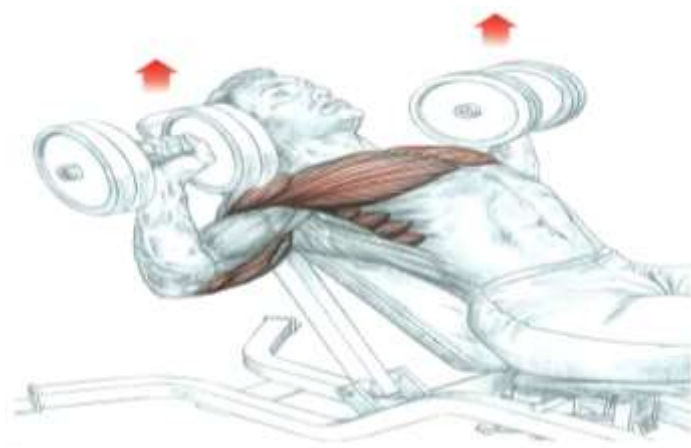
Душанба 5-6хфта сплит тренинг схема

Кўкрак учун тренинг №1
Оғир тренинг

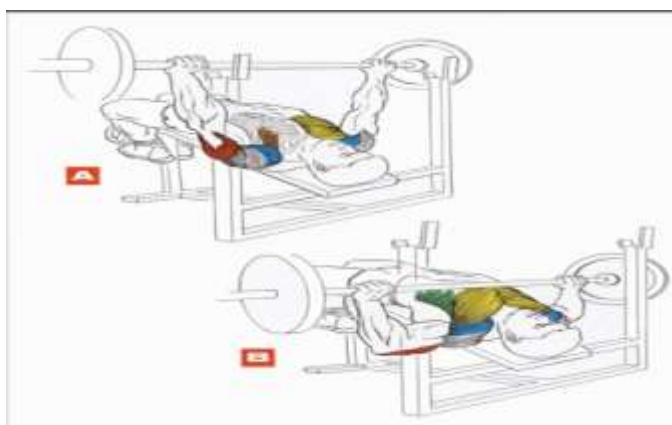
1. 1x20¹ марта



2. 5x6,6,6,6³,6³ марта



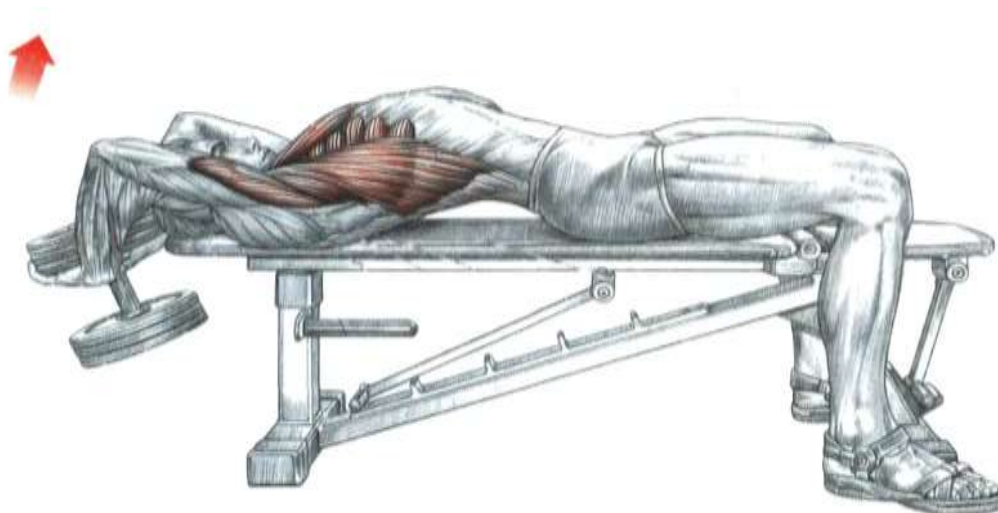
3. 5x6,6,6,6³,6³



4. 5x6,6,6,6³,6³



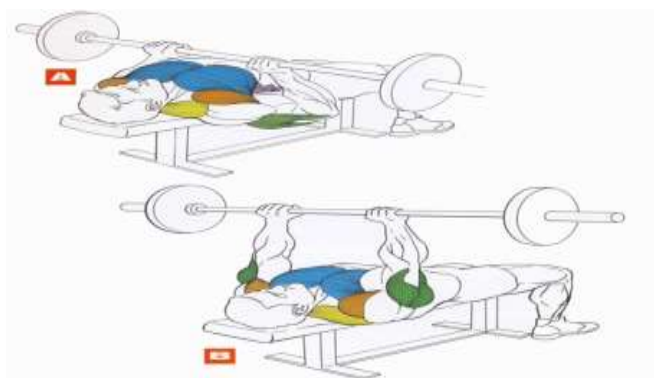
5. 3x8марта



Трицепс учун тренинг №2
Енгил тренинг

5. 4x10марта

6. 3x25 марта



7. 3x25 марта



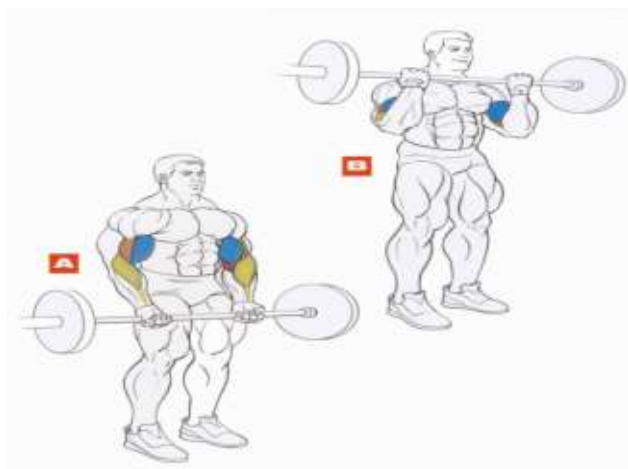
¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш учун

³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажарасиз 6 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

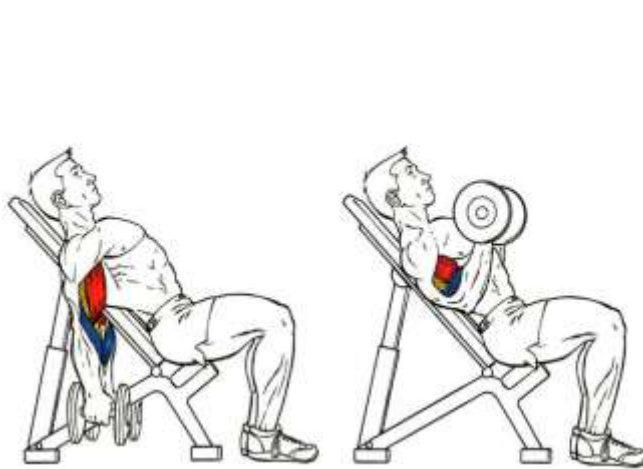
Бицепс учун тренинг №2

Енгил тренинг

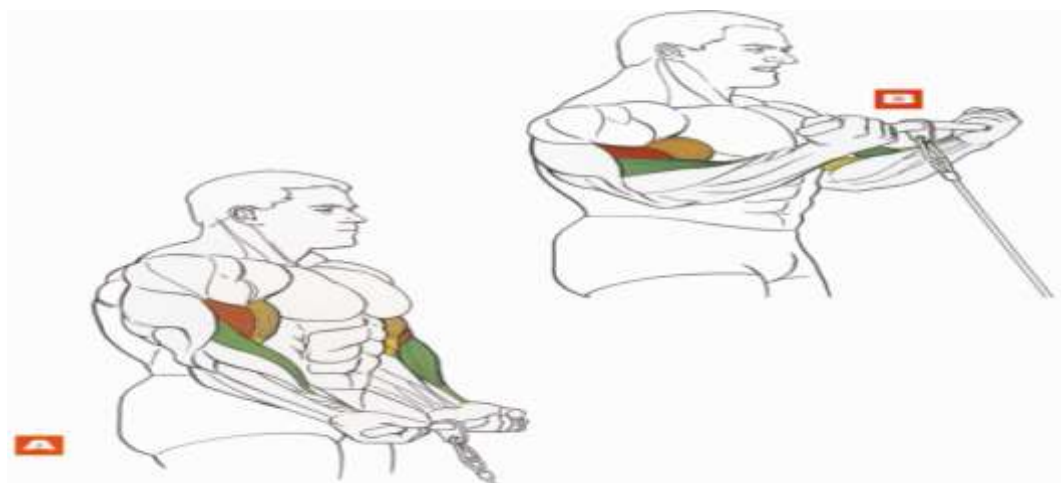
8. 4x10 марта



9. 3x25 марта



10. 3x25 марта

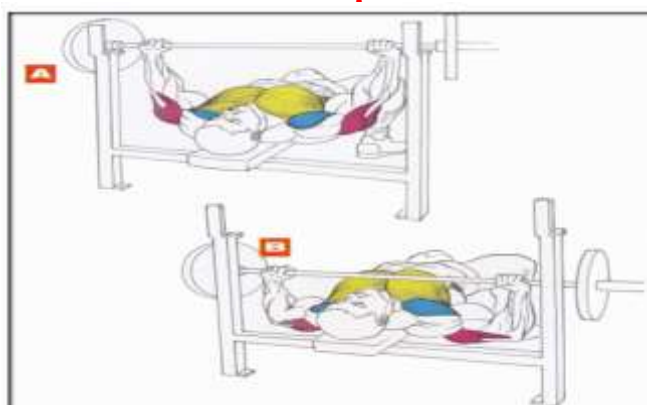


Сешанба 5-6 хафта

Кўкрак учун тренинг №2

Енгил тренинг

1. 4x10 марта



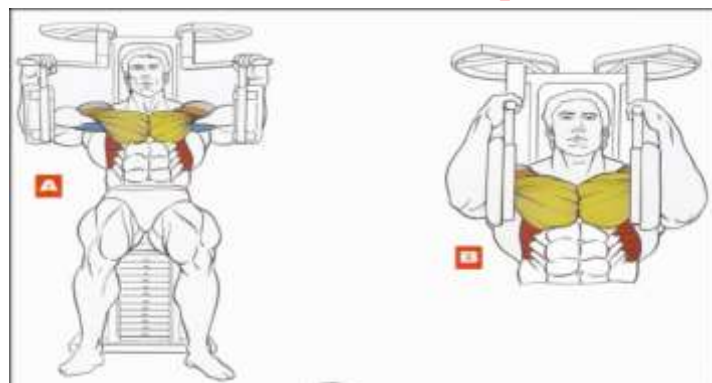
2. 3x25 марта



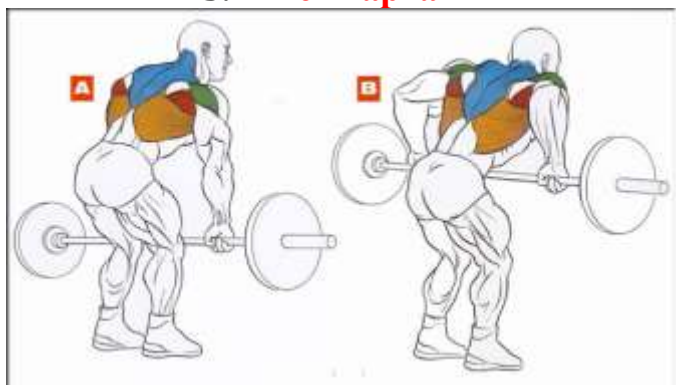
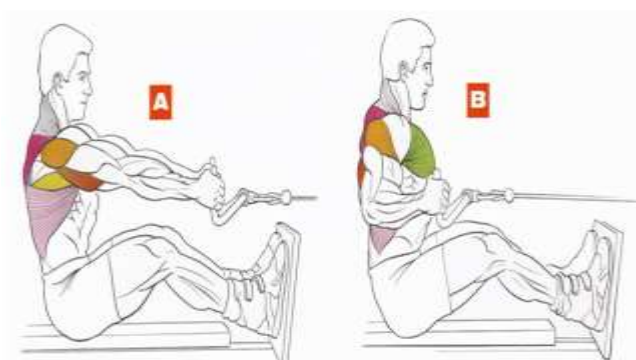
3. 3x25 марта



4. 3x25 марта



Қанот учун тренинг №1 Оғир тренинг

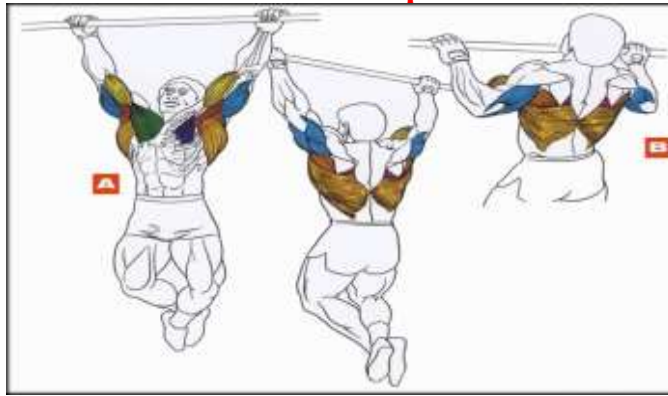
5. 1x20¹ марта6. 5x6,6,6,6³,6³ марта7. 5x6,6,6,6³,6³ марта8. 5x6,6,6,6³,6³ марта

¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш учун

³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажарасиз 6 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

Сетлар орасида дам олиш вақти 1-2 минутни ташкил қилади

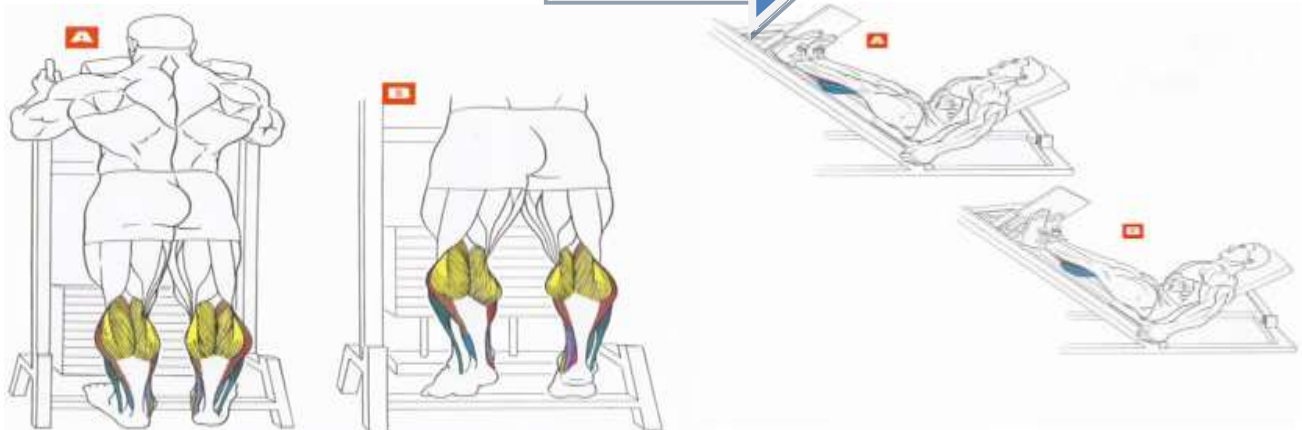
8. 3x10 марта



9. 4x20 марта

суперсет

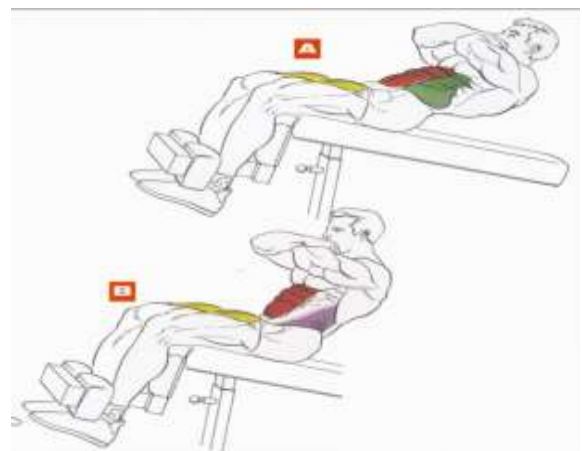
10. 4x10 марта



11. 4x20-30 марта

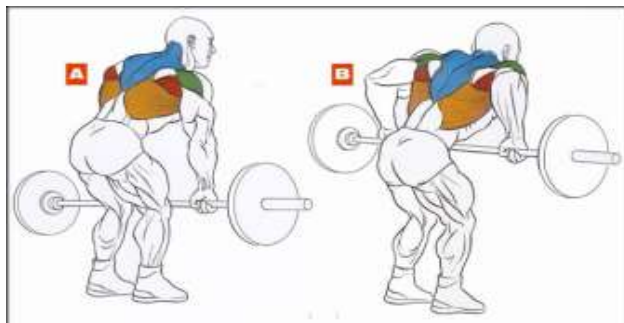


12 4x20-30 марта



Пайшанба 5-6 хафта
Қанот учун тренинг №2
Енгил тренинг

1. 4x10 марта



2. 3x25 марта



3. 3x25 марта



4. 3x25 марта

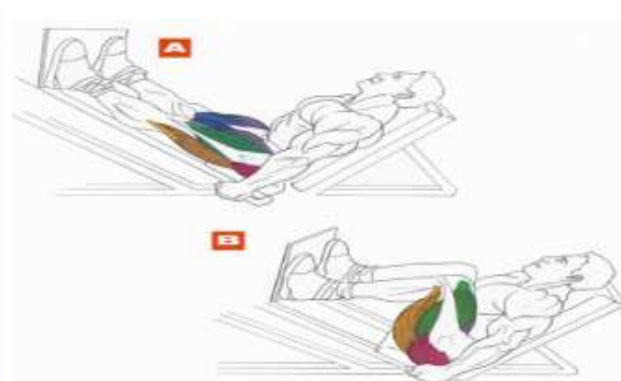


Оёқ учун тренинг №1
Оғир тренинг

5. 1x20¹ марта



6. 5x6,6,6,6³,6³ марта



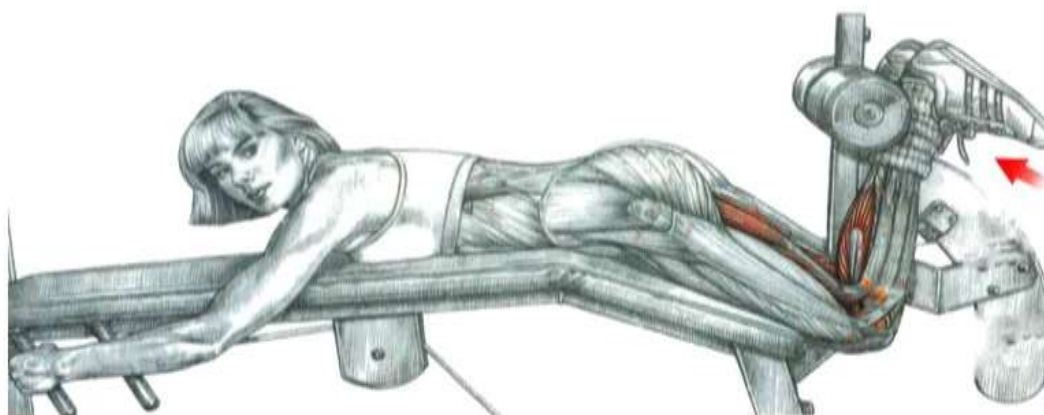
7. **5x6,6,6,6³,6³ марта**



8. **4x15марта**



9. **4x15марта**



¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш учун

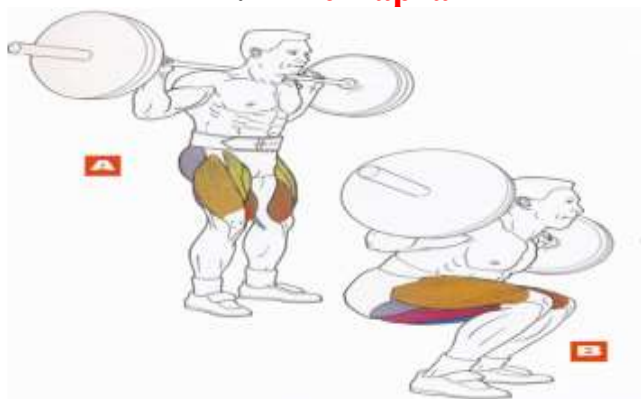
³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажарасиз 6 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

Сетлар орасидаги дам олиш вақти 1-2 минутни ташкил қилади

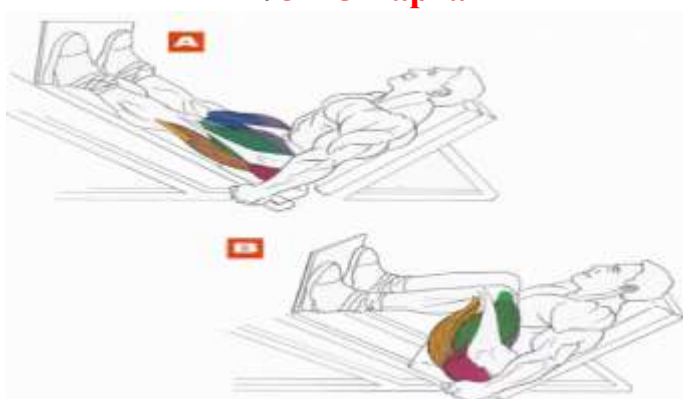
Жума 5-6 хафта

Оёқ учун тренинг №2 Енгил тренинг

1. 4x10 марта



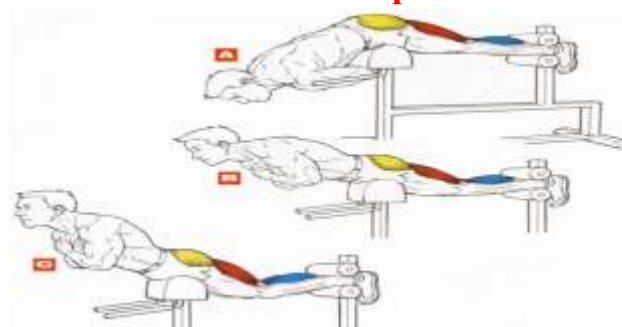
2. 3x25 марта



3. 3x25 марта

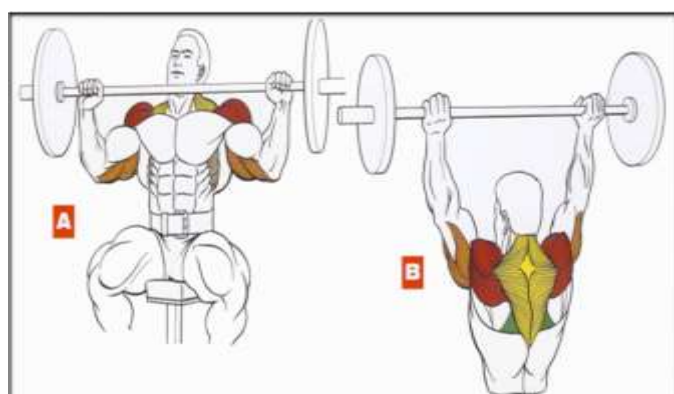


4. 3x25 марта

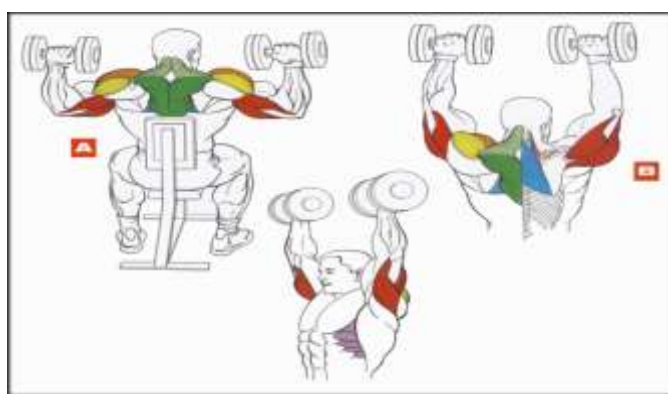


Елка учун тренинг №1 Оғир тренинг

5. 1x20¹ марта



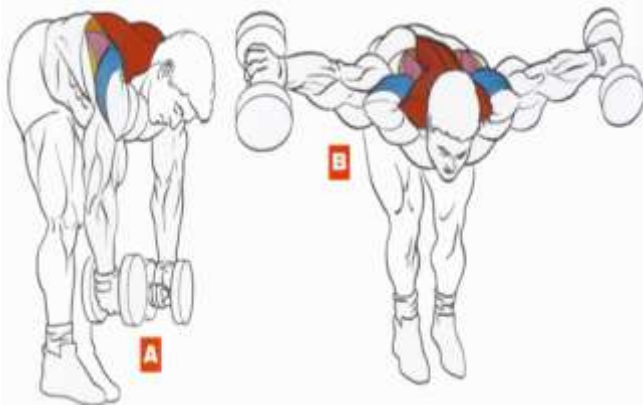
6. 5x6,6,6,6³,6³ марта



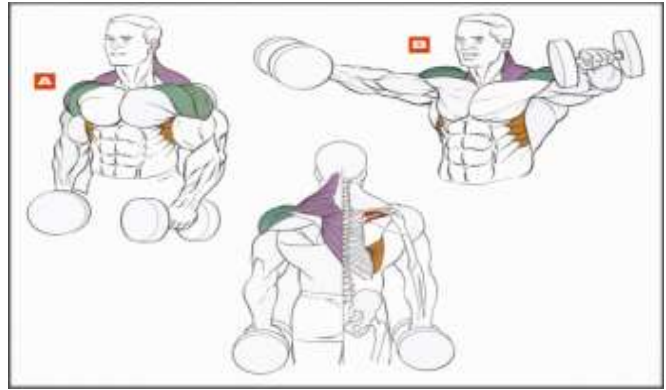
¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш учун

³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажарасиз 6 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

7. **5x6,6,6,6³,6³ марта**



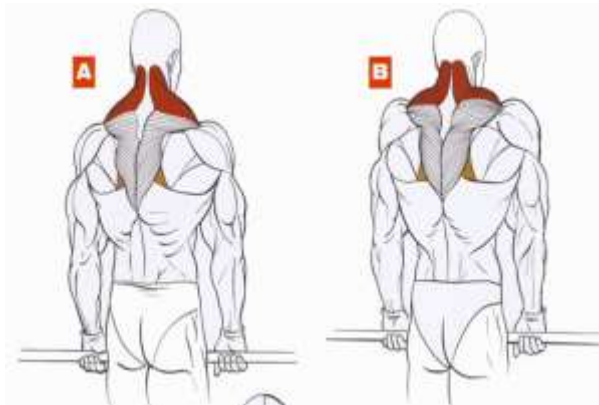
8. **5x6,6,6,6³,6³ марта**



9. **4x8 марта**

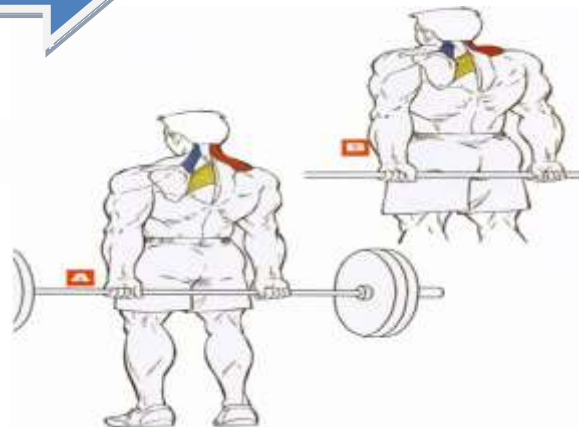


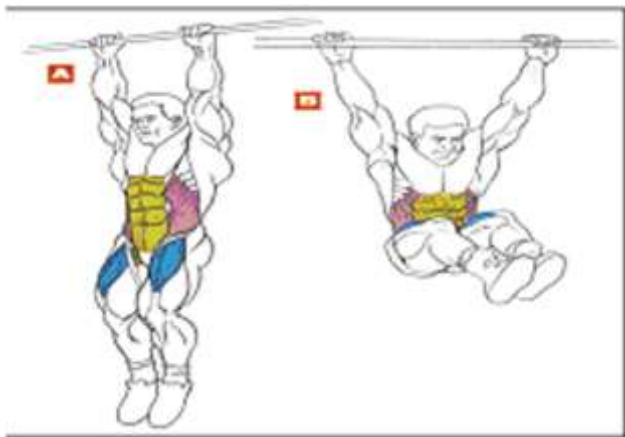
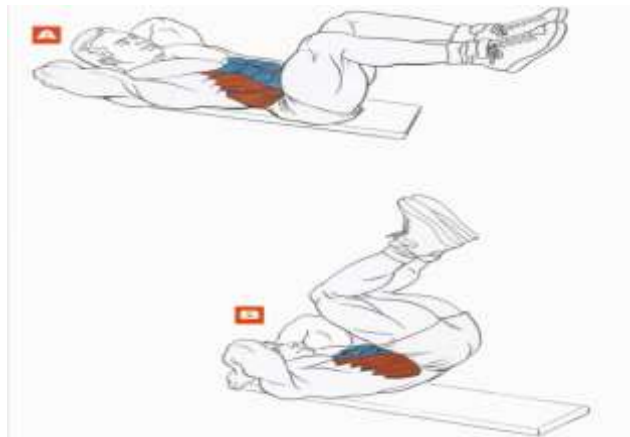
10. **4x12 марта**



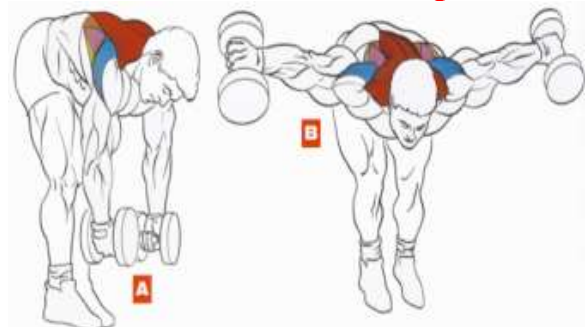
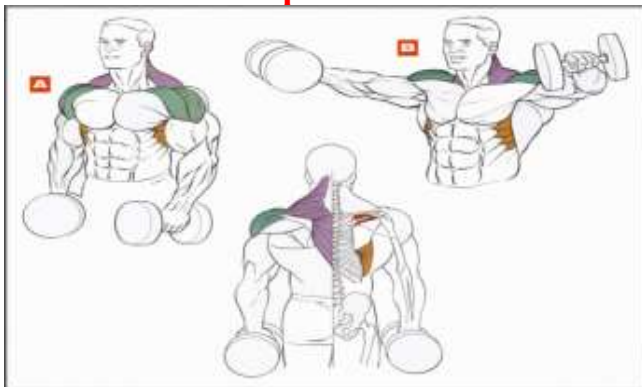
Суперсет

11. **4x8 марта**



11. 4x20-30 марта**12. 4x20-30 марта**

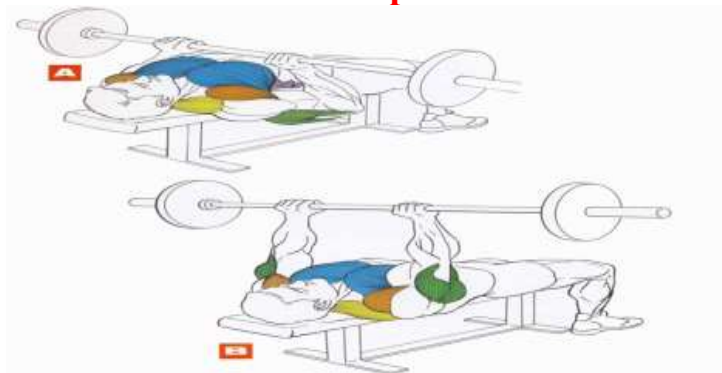
Шанба 5-6 хафта
Елка учун тренинг №2
Енгил тренинг

1. 4x10 марта**2. 3x25 марта****3. 3x25 марта****4. 3x25 марта**

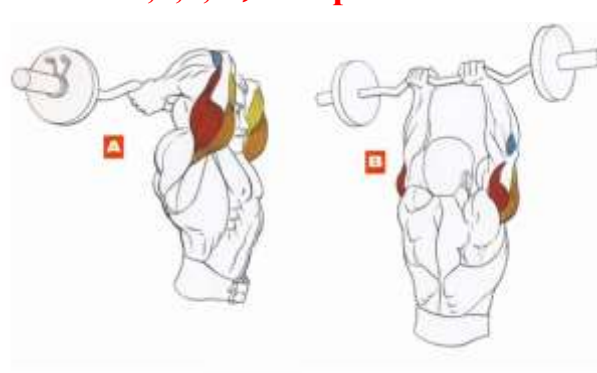
Трицепс учун тренинг №1

Оғир тренинг

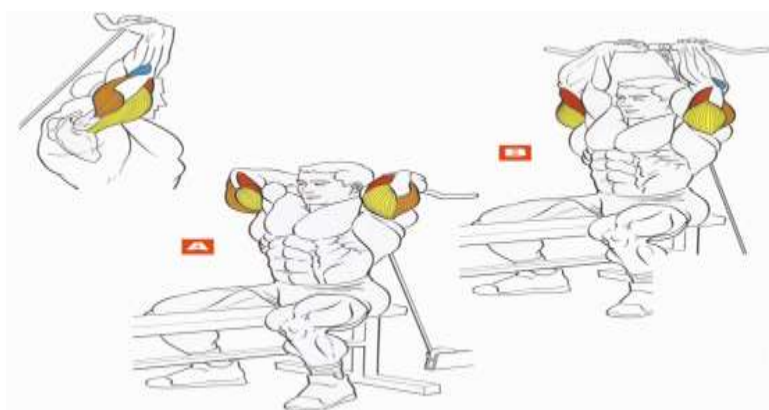
5. **1x20¹ марта**



6. **5x6,6,6,6³,6³ марта**



7. **5x6,6,6,6³,6³ марта**



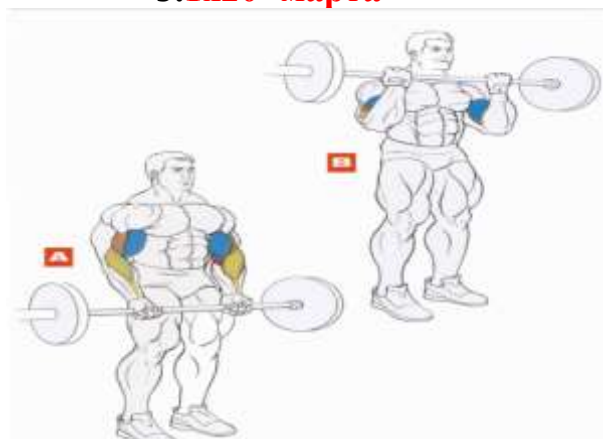
8. **4x10 марта**



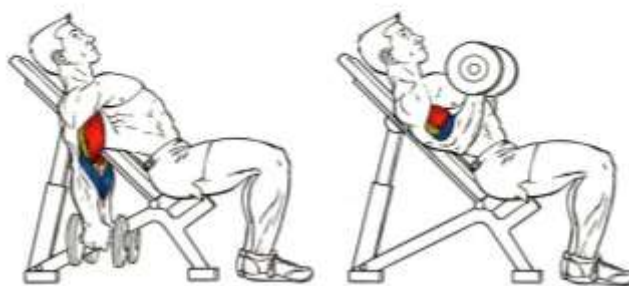
Бицепс учун тренинг №1

Оғир тренинг

9. **1x20¹ марта**



10. **5x6,6,6,6³,6³ марта**



11. 5x6,6,6,6³,6³ марта



12. 4x10 марта



13. Суперсет 4x20-4x10



¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш учун

³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажарасиз 6 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

Сетлар орасидаги дам олиш вақти 1-2 минутни ташкил қилади

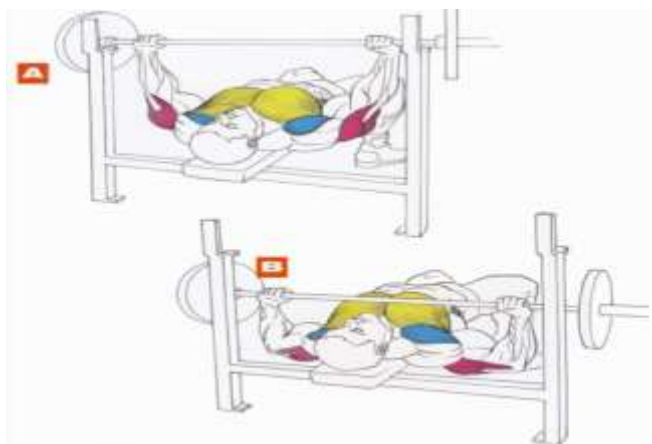
Душанба 7-8хафта сплит тренинг схема

Кўкрак учун тренинг №1

Оғир тренинг

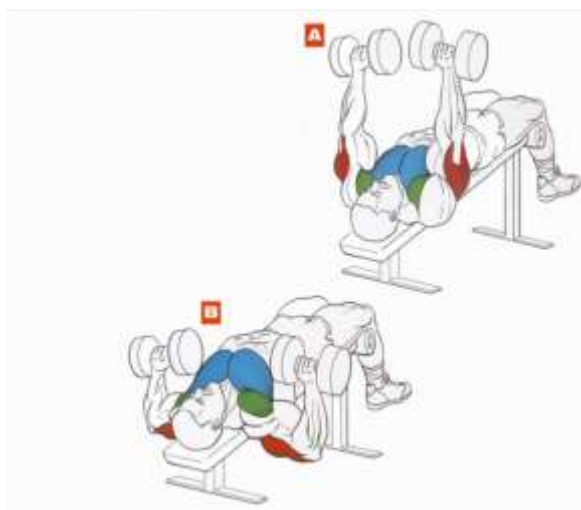
1. 1×20^1 марта 4×10 мартадан

2. $5 \times 8, 8, 8, 8^3, 8^3$ марта



3. $4 \times 2-3^4$ марта

4. $5 \times 8-10$ марта



5. $4 \times 2-3^4$ марта



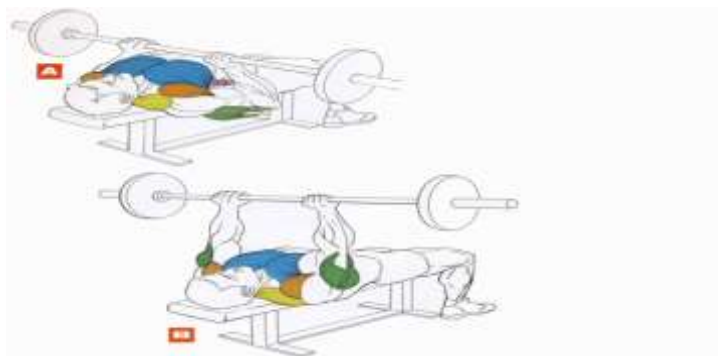
¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш учун

³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажарасиз 8 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

⁴ «Отдых-пауза» усулида бажарилади максимум 5 марта такрорлай олишингиз мумкин бўлган оғирликни аниқлаб олинг шу оғирликда 2-3 марта бажариб 15 секунд дам олсангиз кейин яна худди шундай такрорлайсиз жаъми бўлиб 4 сетда 8-12 марта такрорга етади.

Трицепс учун тренинг №2 Енгил тренинг

5. **4x10 марта**



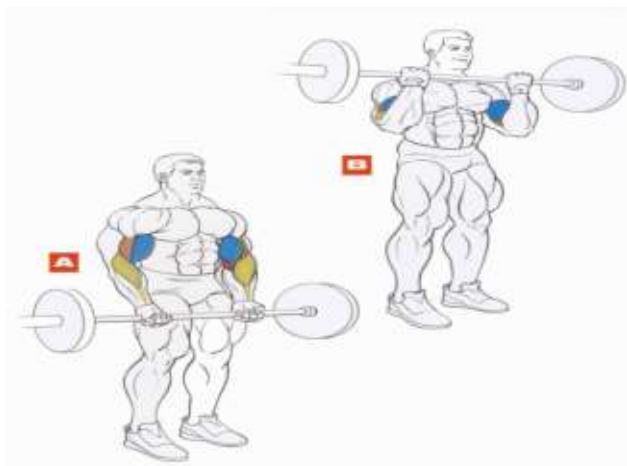
6. **3x25 марта**



7. **3x25 марта**

Бицепс учун тренинг №2 Енгил тренинг

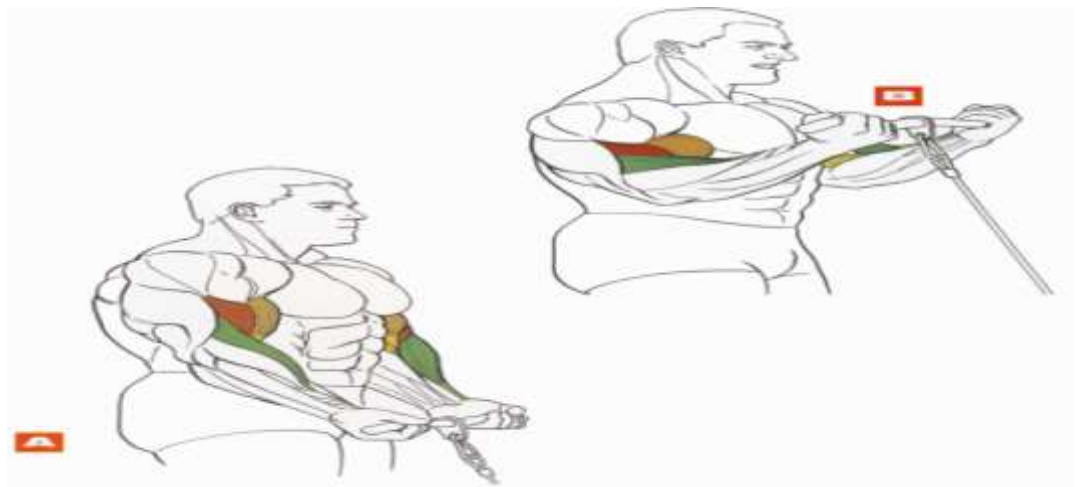
8. **4x10 марта**



9. **3x25 марта**



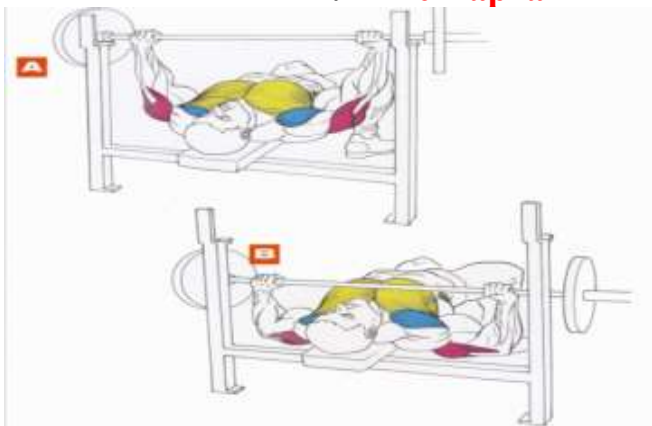
10. 3x25марта



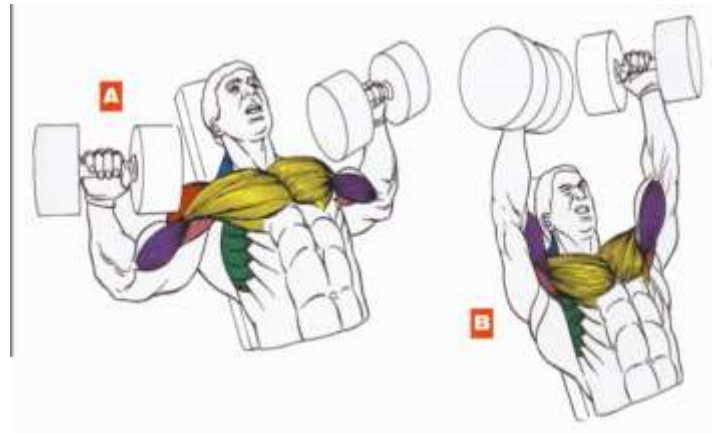
Сешанба 7-8хафта

Кўкрак учун тренинг №2 Енгил тренинг

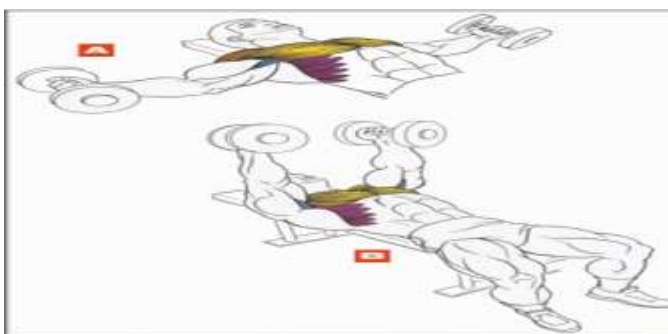
1. 4x10 марта



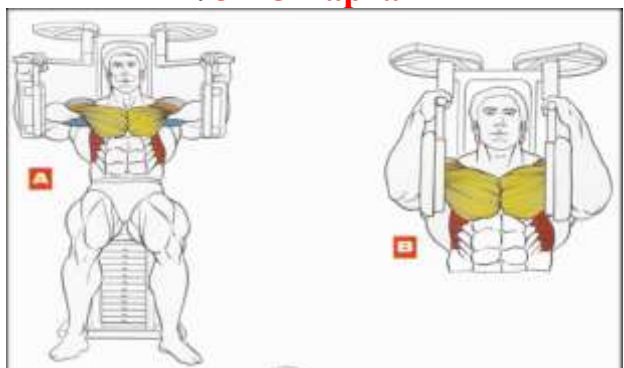
2. 3x25 марта



3. 3x25 марта



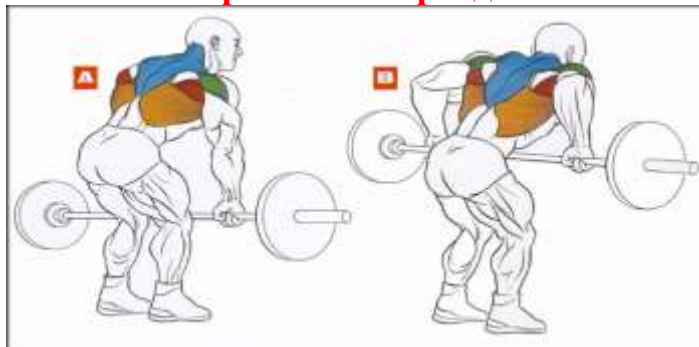
4. 3x25 марта



Қанот учун тренинг №1

Оғир тренинг

5. 1x20¹ марта 4x10 мартадан



6. 5x8,8,8,8³,8³ марта



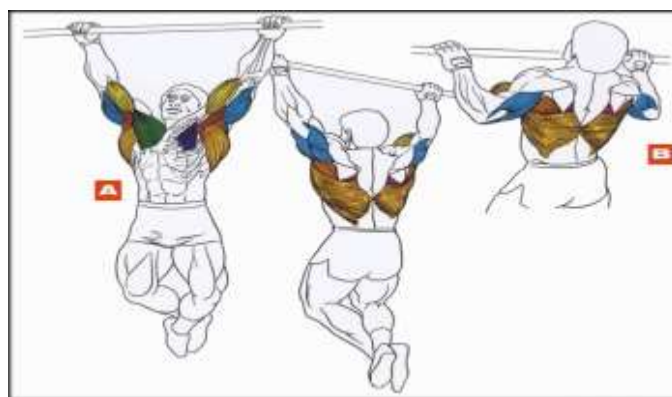
7. 4x2-3⁴ марта



8. 5x10 марта-



9. 4x2-3⁴ марта



¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш учун

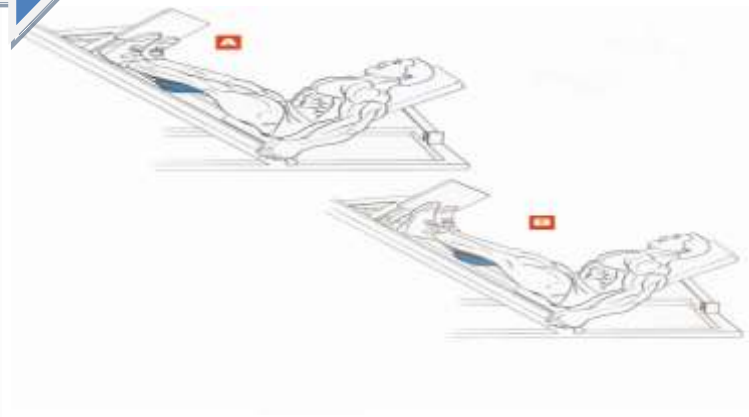
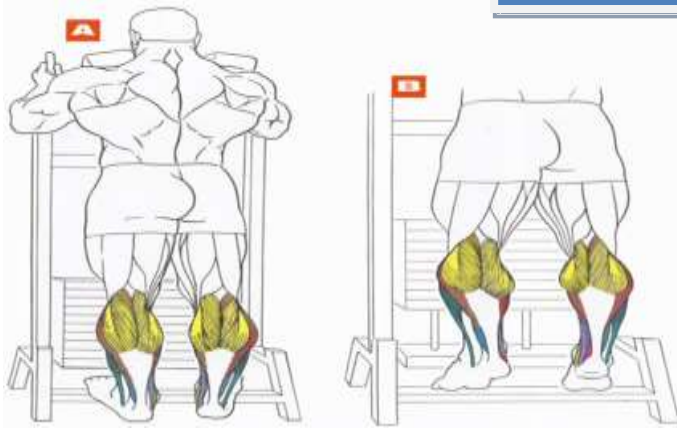
³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажарасиз 8 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

⁴ «Отдых-пауза» усулида бажарилади максимум 5 марта такрорлай олишингиз мумкин бўлган оғирликни аниқлаб олинг шу оғирликда 2-3 марта бажариб 15 секунд дам оласиз кейин яна худди шундай такрорлайсиз жаъми бўлиб 4 сетда 8-12 марта такрорга етади.

10. 4x20 марта

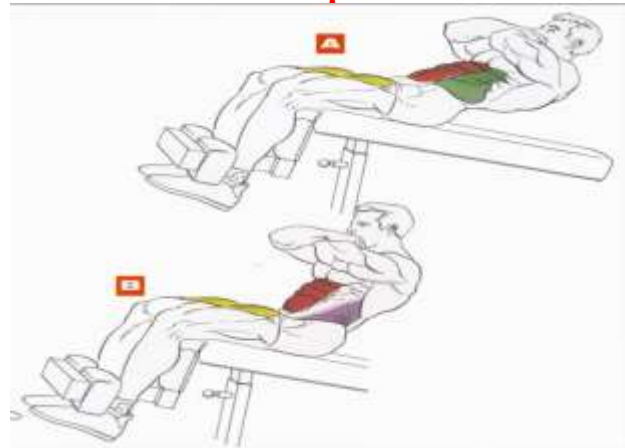
суперсет

11. 4x10 марта



11. 4x20-30 марта

12 4x20-30 марта

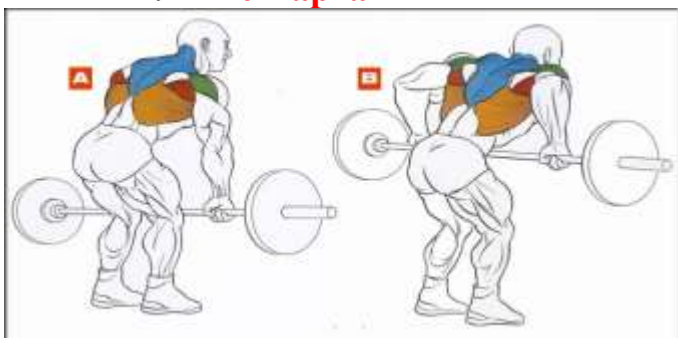


Пайшанба 7-8 хафта

Қанот учун тренинг №2
Енгил тренинг

1. 4x10 марта

2. 3x25 марта



3. 3x25 марта



4. 3x25 марта

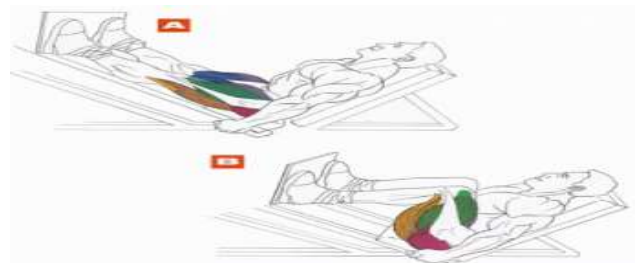


Оёқ учун тренинг №1 Оғир тренинг

5. 1x20¹ марта 4x10 марта



6. 5x8,8,8,8³,8³ марта



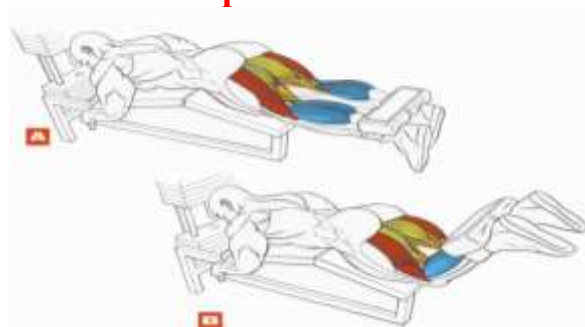
7. 4x2-3⁴ марта



8. 4x15 марта



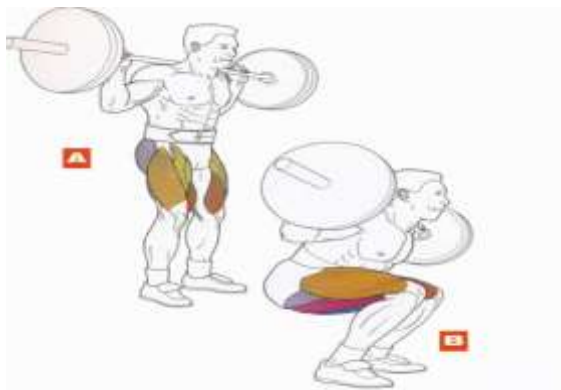
9. 4x15 марта



Жума 7-8 хафта

Оёк учун тренинг №2 Енгил тренинг

1. 4x10 марта

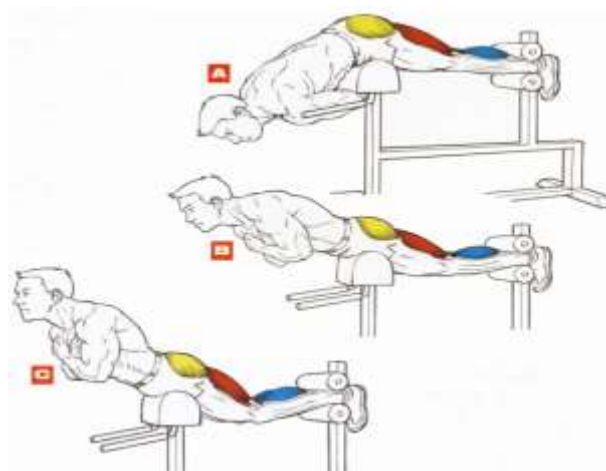


2. 3x25 марта



3. 3x25 марта

4. 3x25 марта



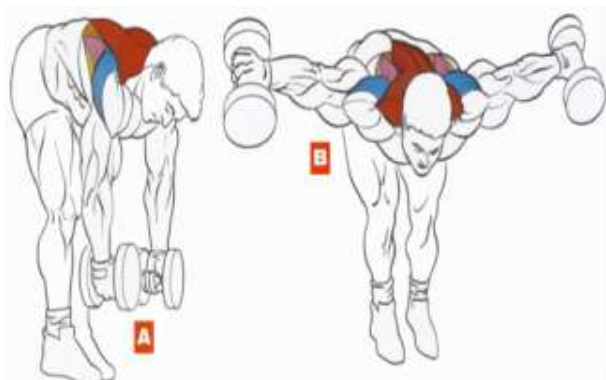
Елка учун тренинг №1 Оғир тренинг

5. 1x20¹ марта 4x10 марта



6. 5x8,8,8,8³,8³ марта

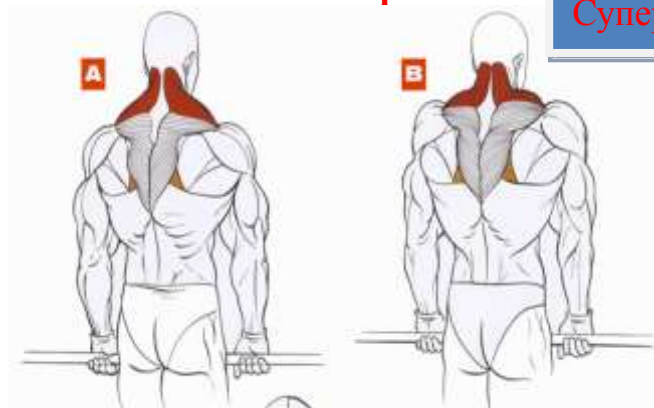


7. 4x2-3⁴ марта

8. 4x10 марта

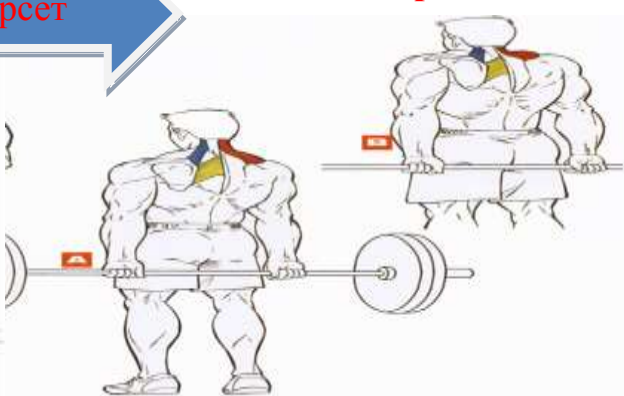
9. 4x2-3⁴ марта

10. 4x12 марта



Суперсет

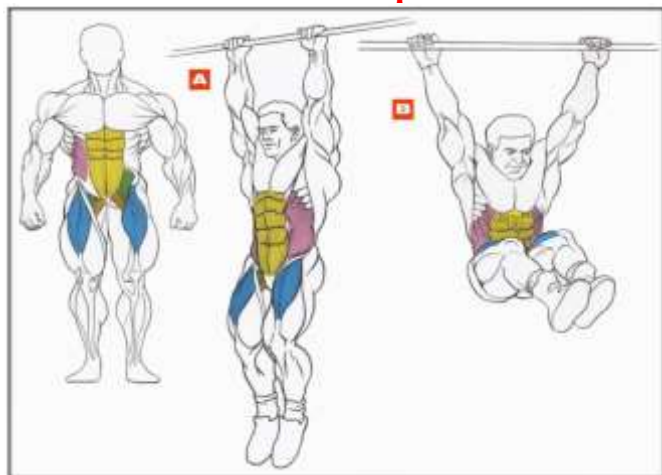
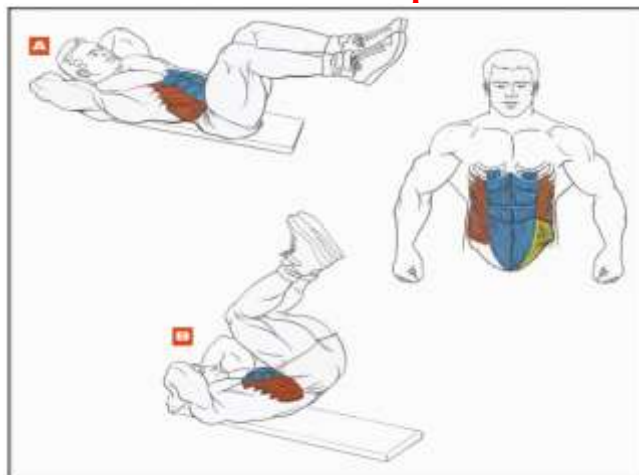
11. 4x8 марта



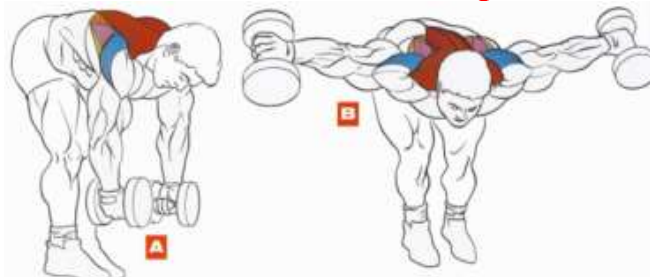
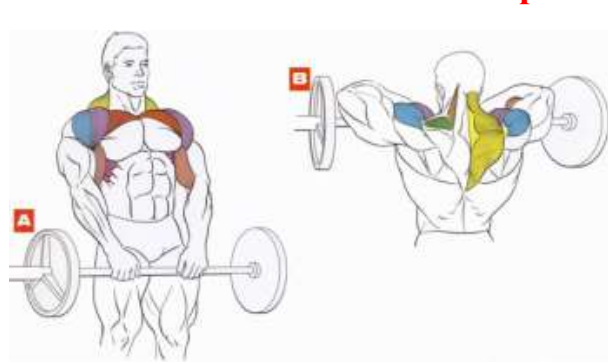
¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш учун

³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажаринг 8 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

⁴ «Отдых-пауза» усулида бажарилади максимум 5 марта такрорлай олишингиз мумкин бўлган оғирликни аниқлаб олинг шу оғирликда 2-3 марта бажариб 15 секунд дам оласиз кейин яна худди шундай такрорлайсиз жаъми бўлиб 4 сетда 8-12 марта такрорга етади.

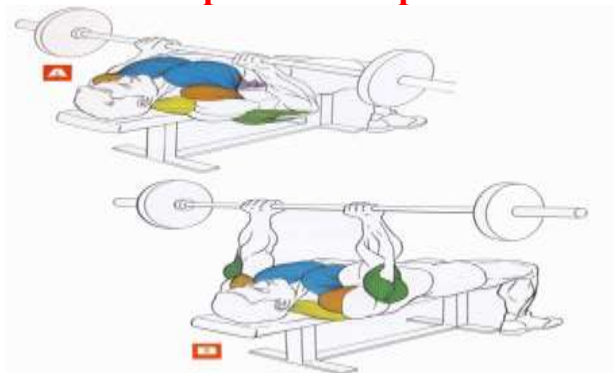
11. 4x20-30 марта**12. 4x20-30 марта**

Шанба 7-8 хафта
Елка учун тренинг №2
Енгил тренинг

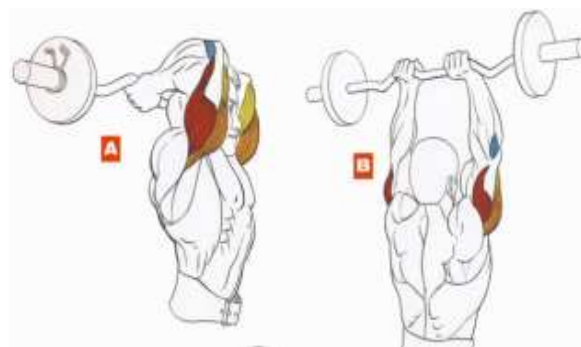
1. 4x10 марта**2. 3x25 марта****3. 3x25 марта****4. 3x25 марта**

Трицепс учун тренинг №1 Оғир тренинг

5. **1x20¹ марта 4x10 марта**



6. **5x8,8,8,8³,8³ марта**



7. **4x2-3⁴ марта**



8. **4x10 марта**

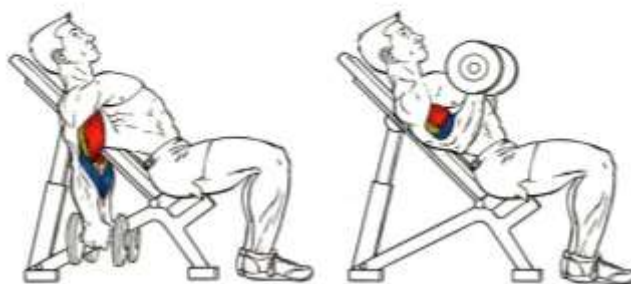


Бицепс учун тренинг №1 Оғир тренинг

9. **1x20¹ марта 4x10 марта**



10. **5x8,8,8,8³,8³ марта**



11. 4x2-3⁴ марта



12. 4x10 марта



13. Суперсет 4x20-4x10



¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш учун

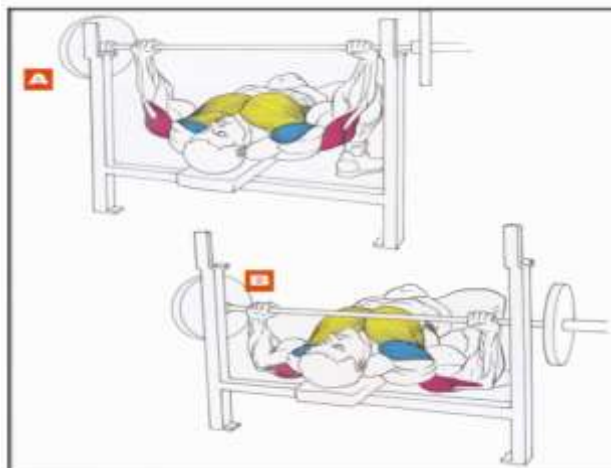
³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажаринг 8 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

⁴ «Отдых-пауза» усулида бажарилади максимум 5 марта такрорлай олишингиз мумкин бўлган оғирликни аниқлаб олинг шу оғирликда 2-3 марта бажариб 15 секунд дам олсангиз кейин яна худди шундай такрорлайсиз жаъми бўлиб 4 сетда 8-12 марта такрорга етади.

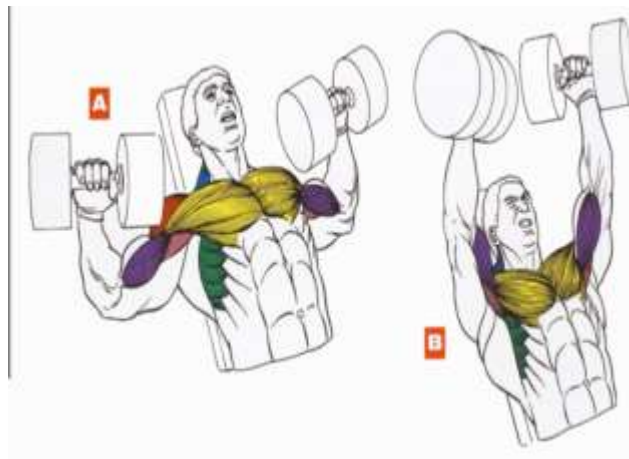
Душанба 9-10хафта сплит тренинг схема

Кўкрак учун тренинг №1 Оғир тренинг

1. 1x20¹ марта



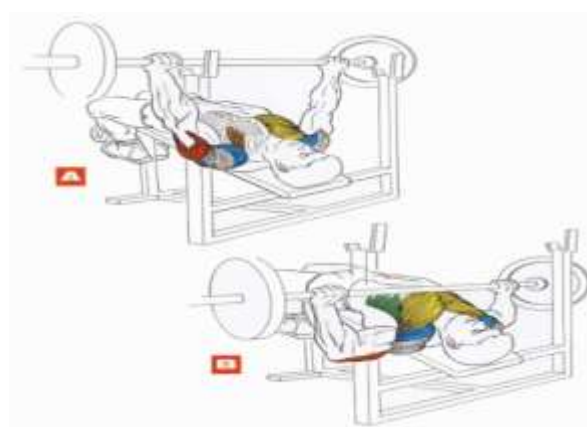
2. 5x6,6,6,6³,6³ марта



3. 5x6,6,6,6³,6³



4. 4x 2-3⁴ марта



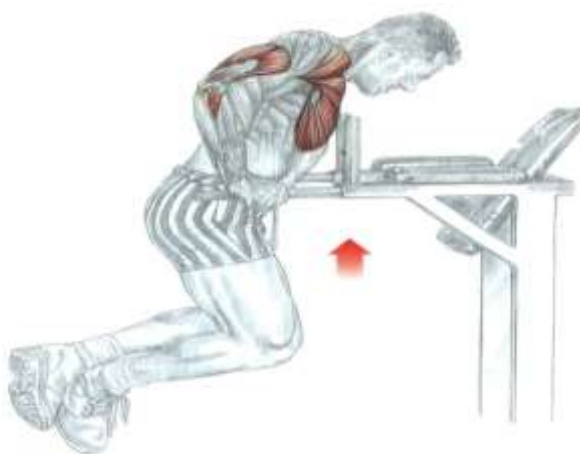
5. 4x 2-3⁴ марта



6. **4x8-15 марта**

суперсет

7. **4x8-15 марта**



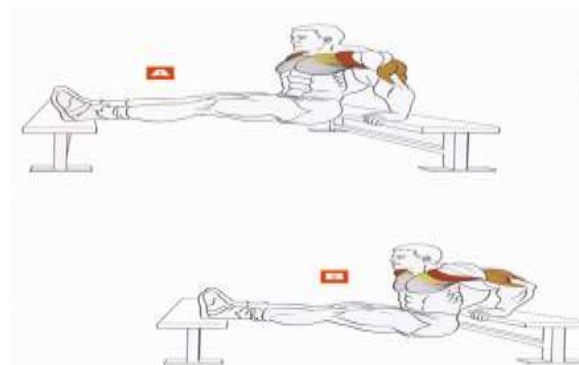
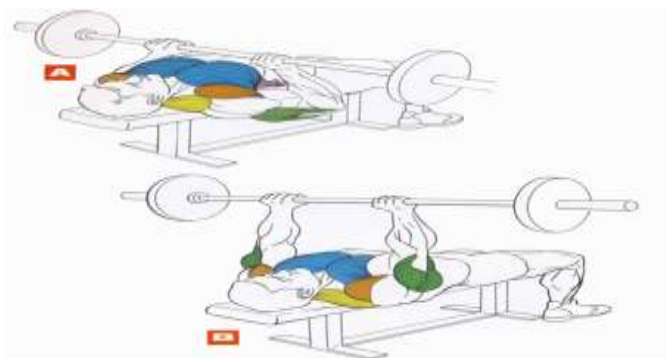
8. **2x25-30 марта**



Трицепс учун тренинг №2
Енгил тренинг

5. **4x10 марта**

6. **3x25 марта**

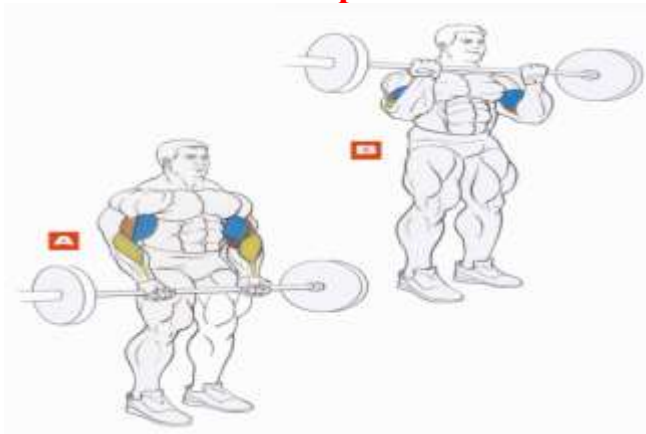




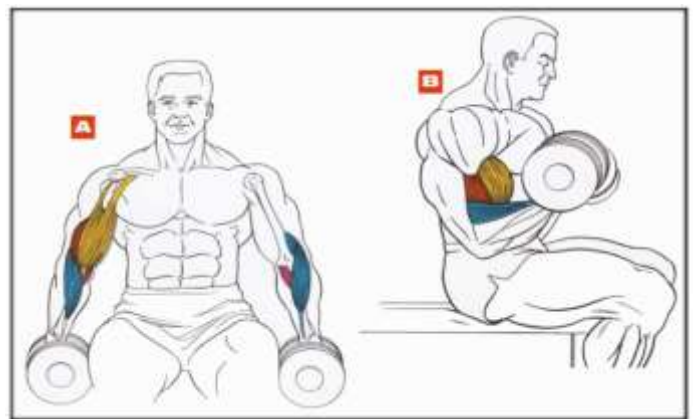
7. **3x25 марта**

Бицепс учун тренинг №2
Енгил тренинг

9. **4x10 марта**



10. **3x25 марта**



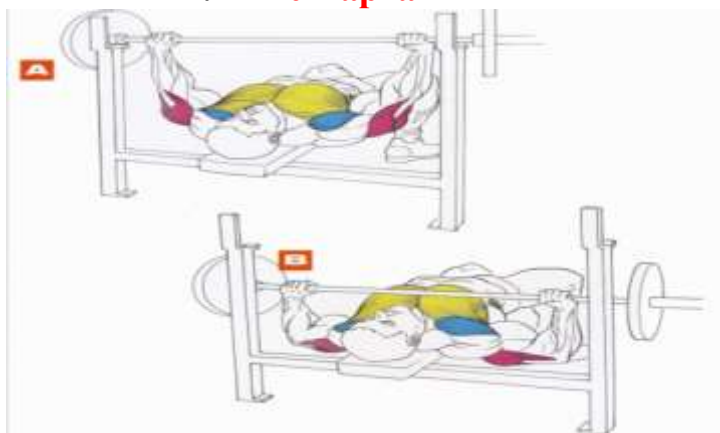
11. **3x25 марта**



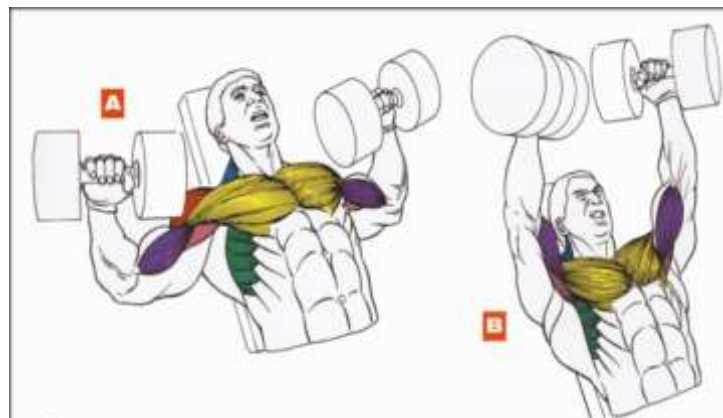
Сешанба 9-10 хафта

Кўкрак учун тренинг №2 Енгил тренинг

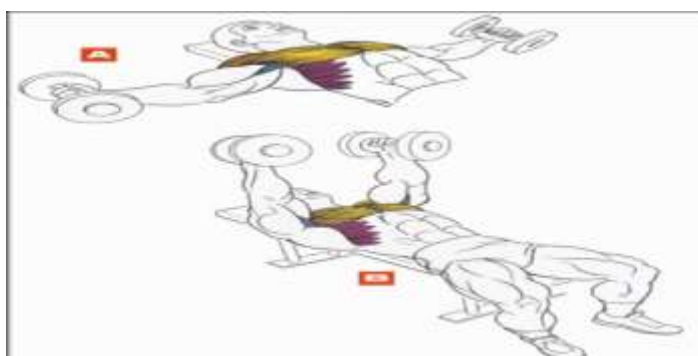
1. **4x10 марта**



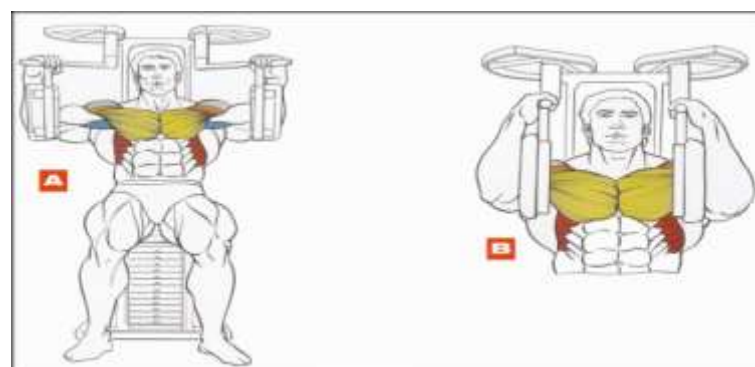
2. **3x25 марта**



3. **3x25 марта**

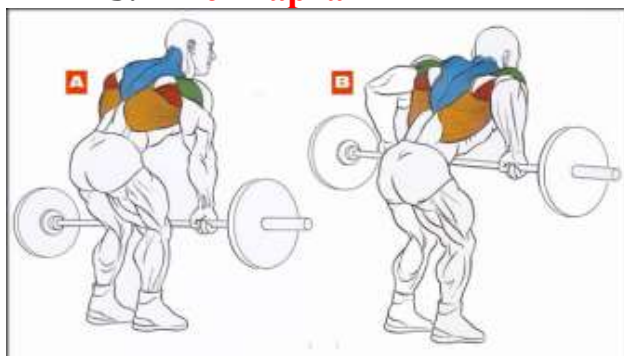


4. **3x25 марта**



Қанот учун тренинг №1 Оғир тренинг

5. **1x20¹ марта**



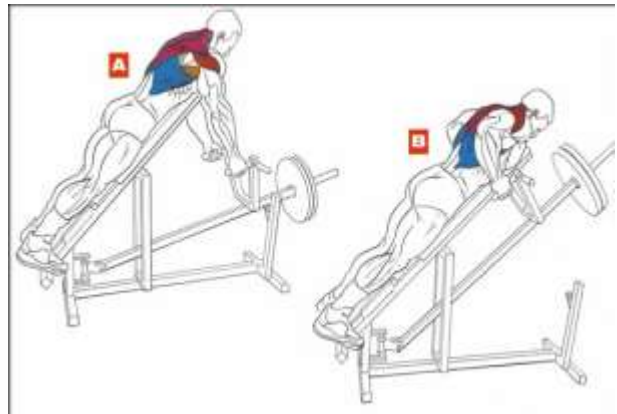
6. **5x6,6,6,6³,6³ марта**



7. 5x6,6,6,6³,6³ марта



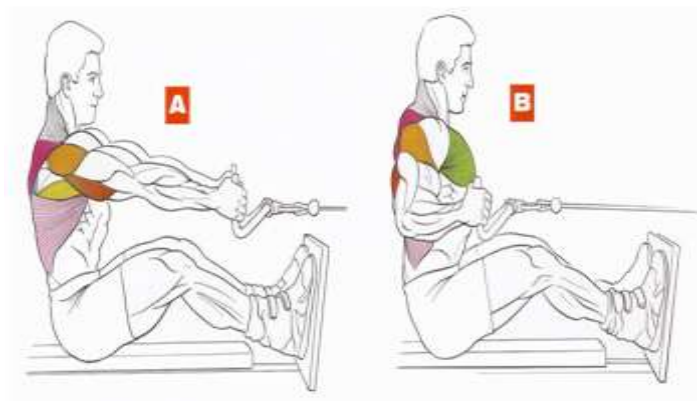
8. 4x2-3⁴ марта



8. 4x10 марта

суперсет

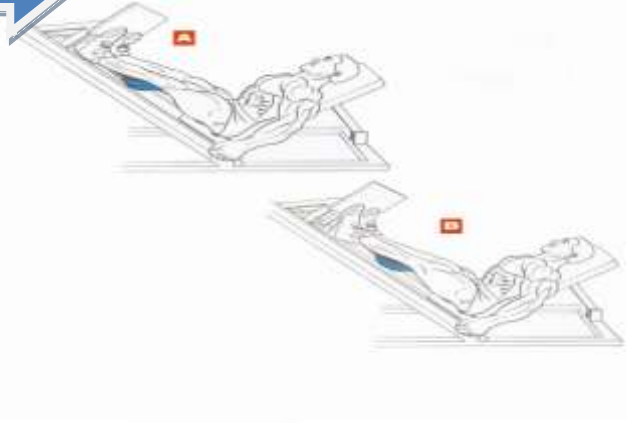
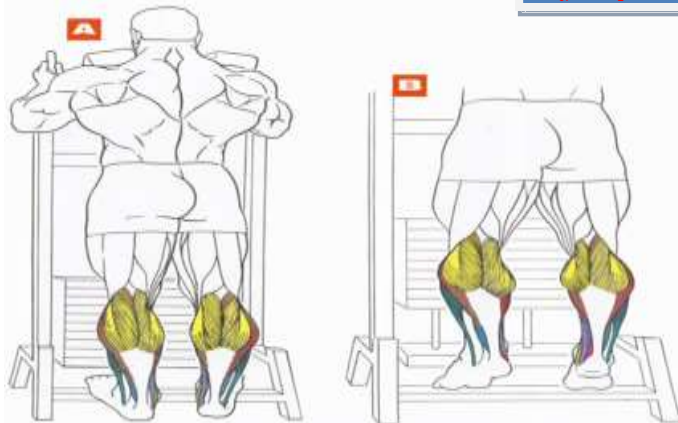
4x15 марта



9. 4x20 марта

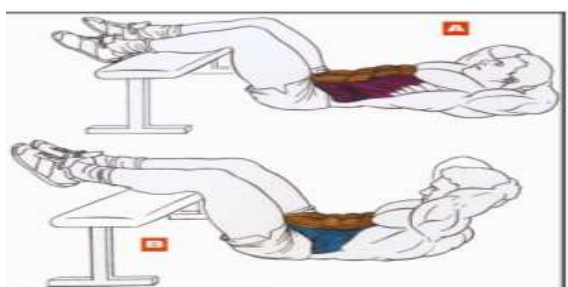
суперсет

10. 4x10 марта



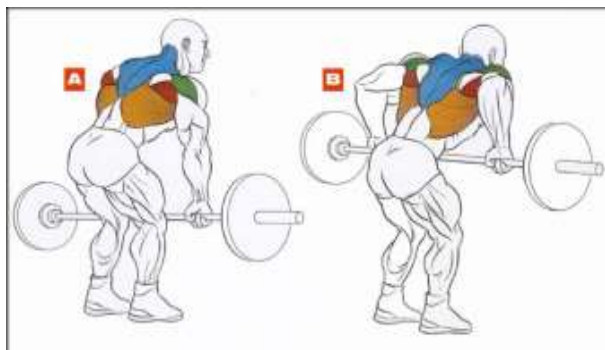
11. 4x20-30 марта

12 4x20-30 марта



Пайшанба 7-8 хафта
Қанот учун тренинг №2
Енгил тренинг

1. 4x10 марта



2. 3x25 марта



3. 3x25 марта



4. 3x25 марта



Оёқ учун тренинг №1
Оғир тренинг

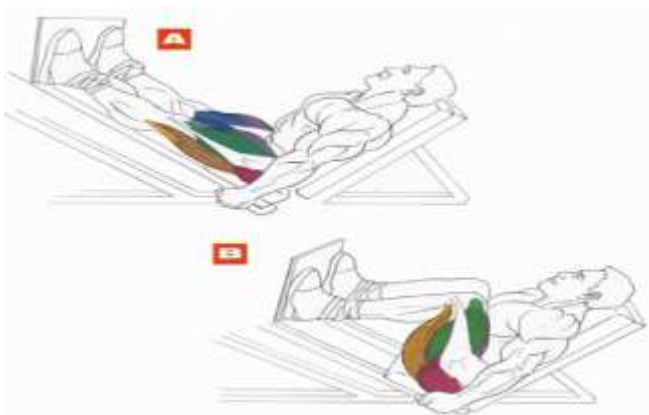
5. 1x20¹ марта

6. 5x6,6,6,6³,6³



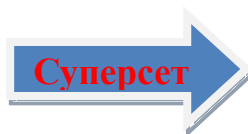
7. **5x6,6,6³,6³ марта**

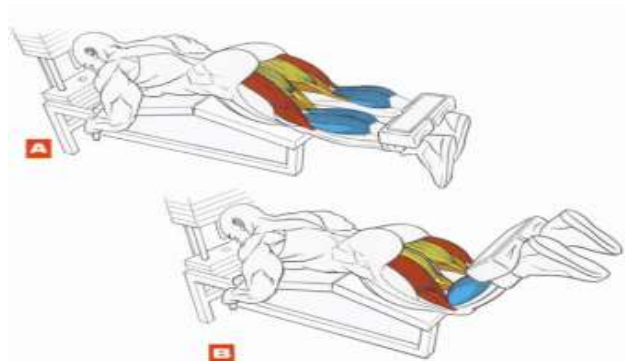
8. **4x2-3⁴ марта**



9. **4x15² марта**

10. **4x15² марта**





¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш

²Суперсет-икки машқни орада дам олмасдан бирданига бажариш

³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажаринг 8 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

⁴ «Отдых-пауза» усулида бажарилади максимум 5 марта такрорлай олишингиз мумкин бўлган оғирликни аниқлаб олинг шу оғирликда 2-3 марта бажариб 15 секунд дам оласиз кейин яна худди шундай такрорлайсиз жаъми бўлиб 4 сетда 8-12 марта такрорга етади.

Жума 7-8 хафта

Оёқ учун тренинг №2

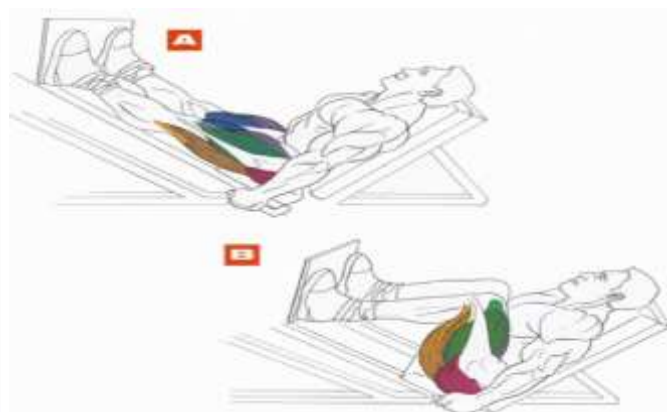
Енгил тренинг

1. 4x10 марта

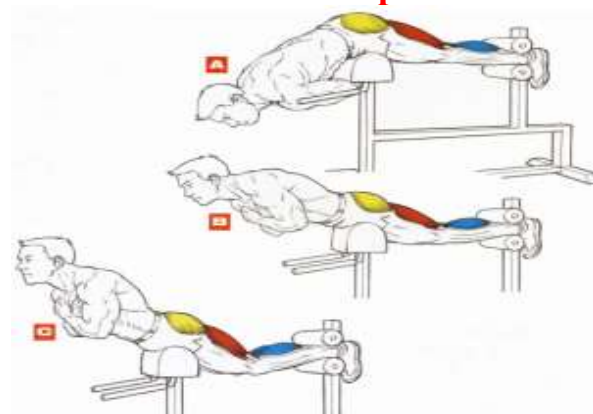
2. 3x25 марта



3. 3x25 марта

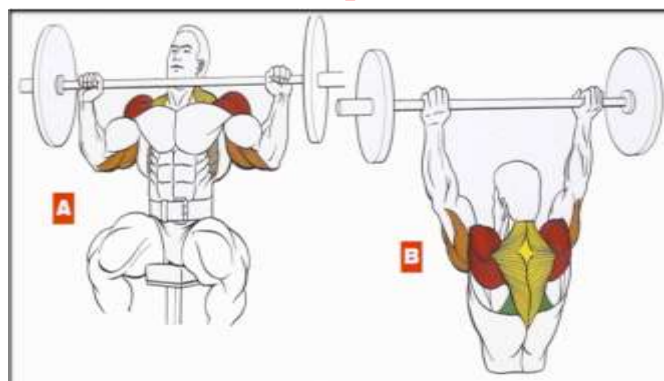


4. 3x25 марта

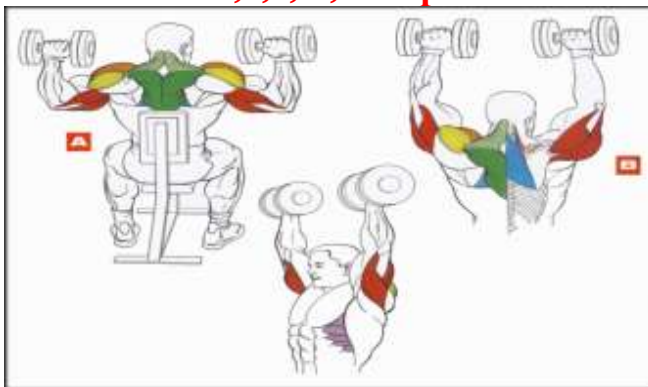


Елка учун тренинг №1 Оғир тренинг

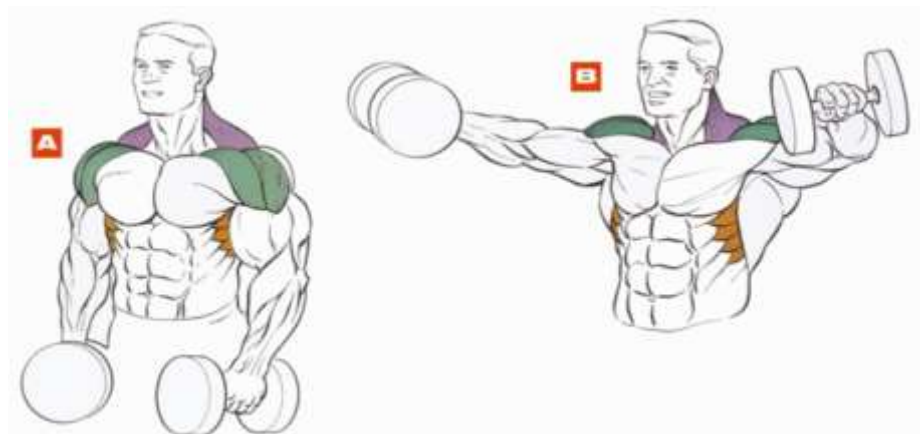
5. 1x20¹ марта



6. 5x6,6,6,6³,6³ марта



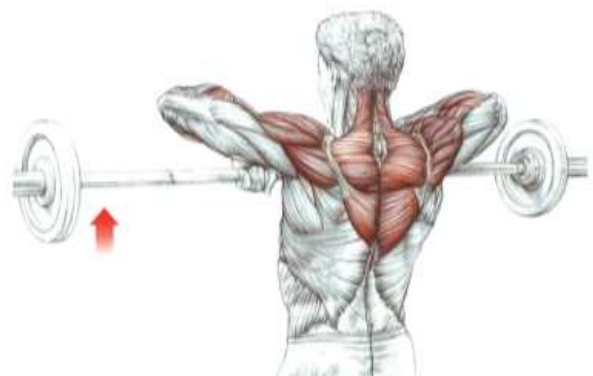
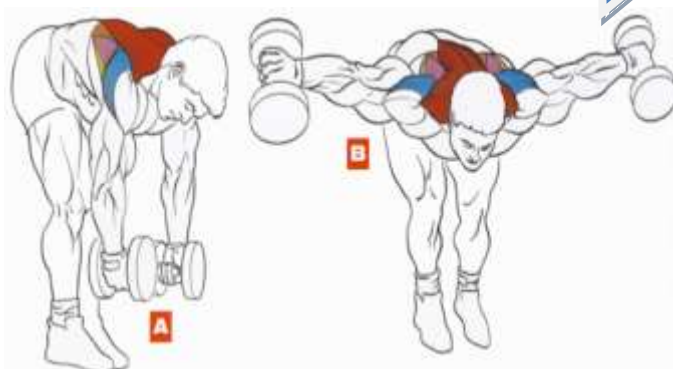
7. 4x2-3⁴ марта



8. 4x15 марта

Суперсет

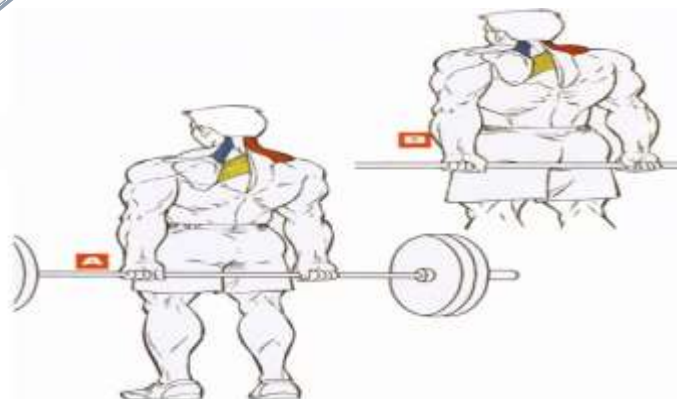
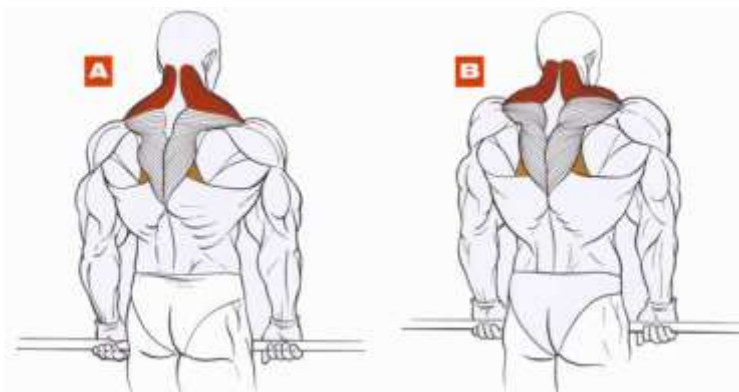
9. 4x15 марта



10. 4x12 марта

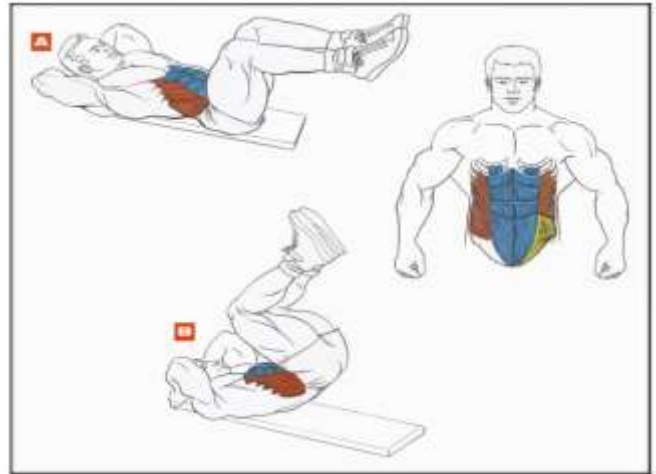
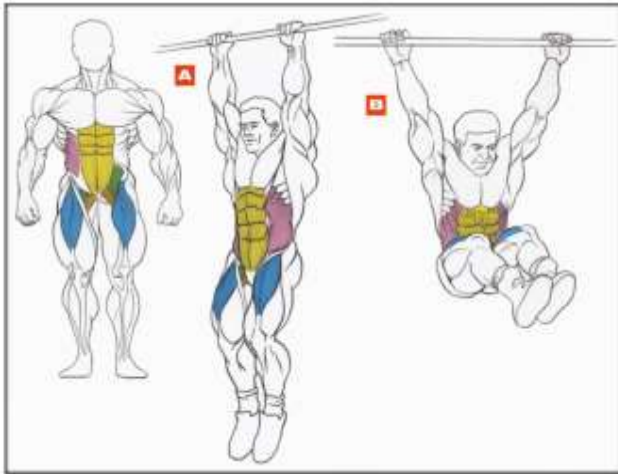
Суперсет

11. 4x8 марта



11. 4x20-30 марта

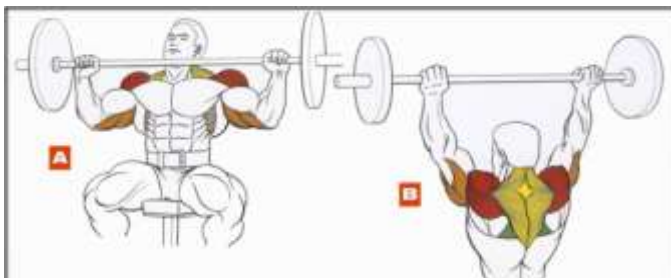
12. 4x20-30 марта



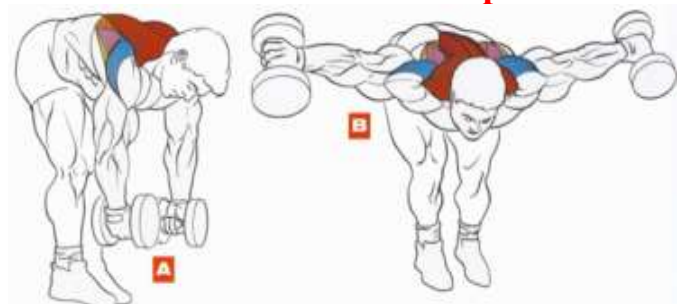
Шанба 9-10 хафта

Елка учун тренинг №2 Енгил тренинг

1. 4x10 марта



2. 3x25 марта



3. 3x25 марта



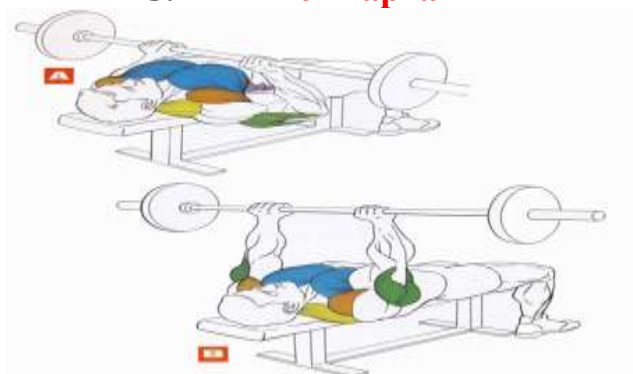
4. 3x25 марта



Трицепс учун тренинг №1

Оғир тренинг

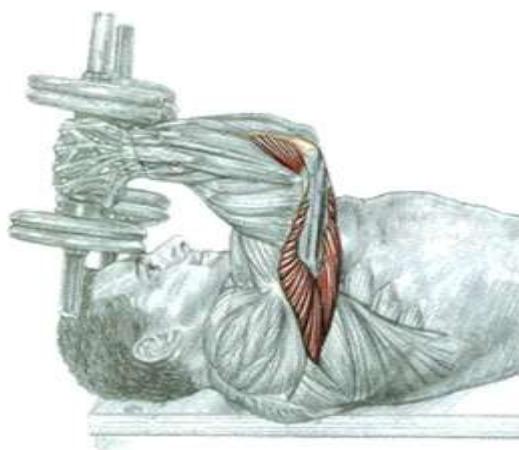
5. **1x20¹** марта



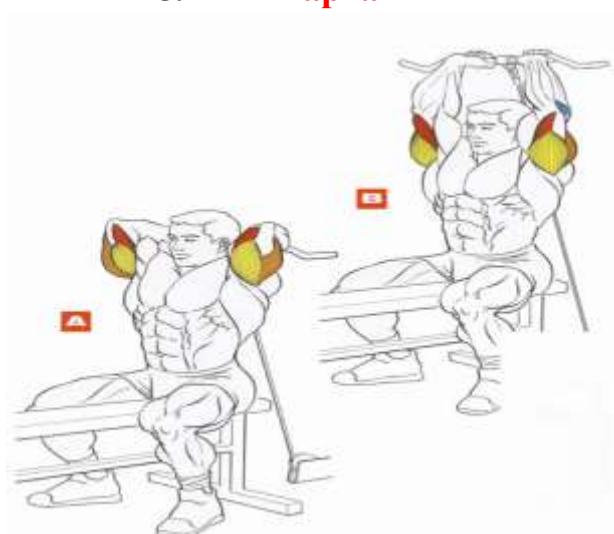
6. **5x6,6,6,6³,6³** марта



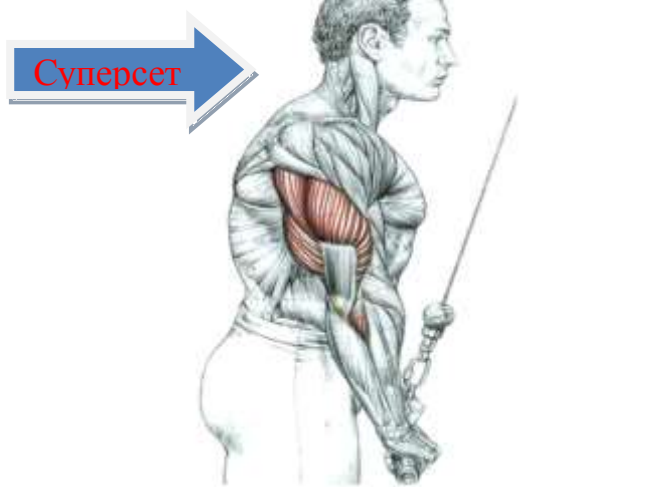
7. **4x2-3⁴** марта



8. **4x12** марта



9. **4x8** марта



Суперсет

4. **4x10** марта

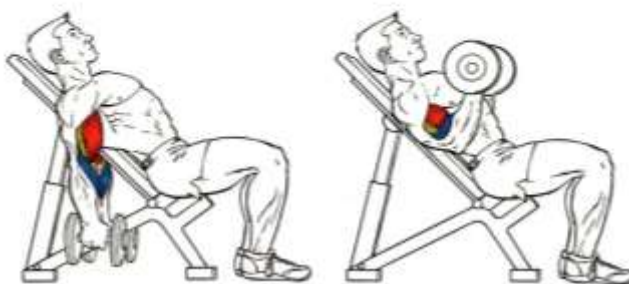


Бицепс учун тренинг №1
Оғир тренинг

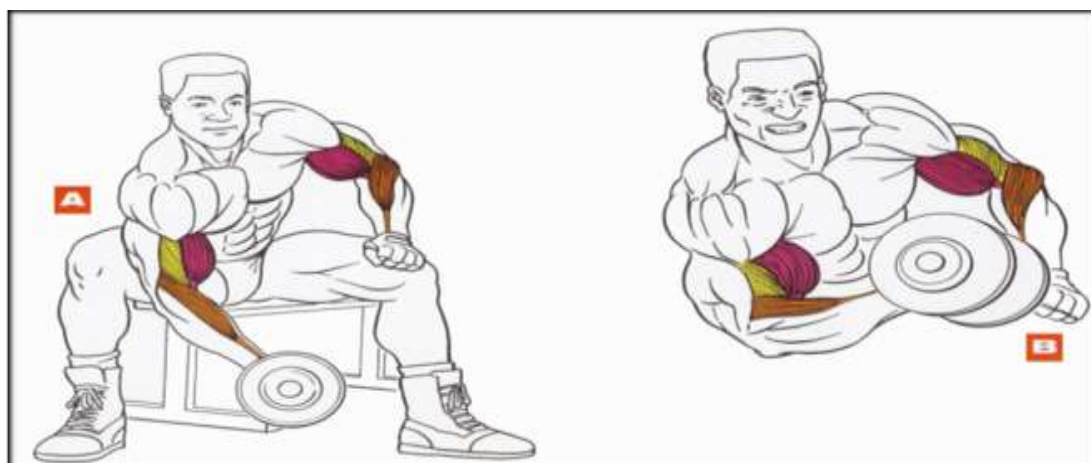
9.1x20¹ марта



10. 5x6,6,6,6³,6³ марта



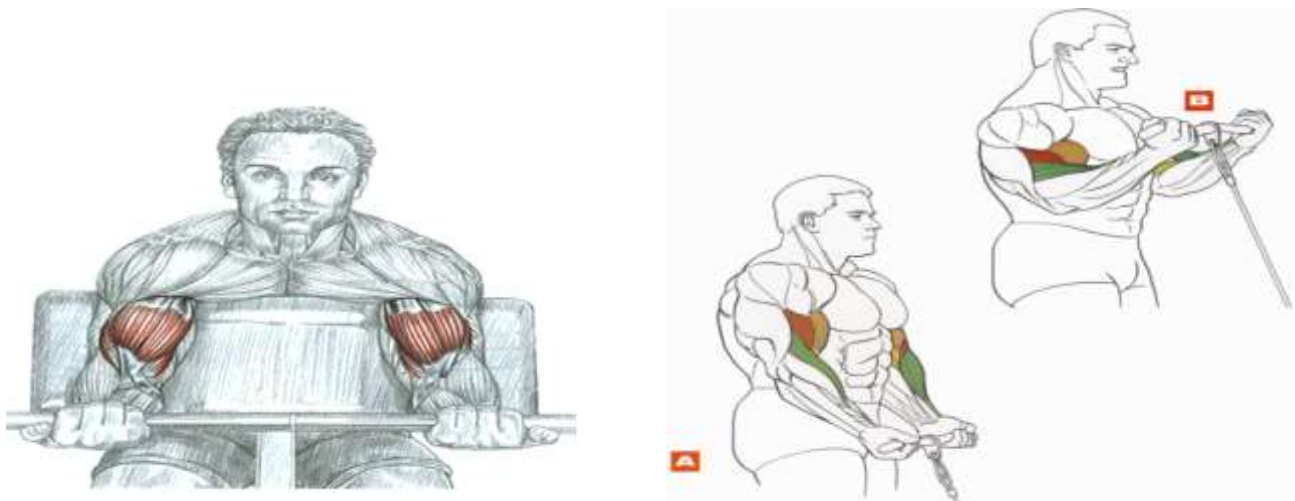
4x2-3⁴ марта



11. 4x12² марта

12. 4x8² марта

суперсет



13. Суперсет 4x20-4x10



¹Разминка учун сет-мускулларни катта нагрузкага тайёрлаш

²Суперсет-икки машқни орада дам олмасдан бирданига бажариш

³Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажаринг 8 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг.

⁴ «Отдых-пауза» усулида бажарилади максимум 5 марта такрорлай олишингиз мумкин бўлган оғирликни аниқлаб олинг шу оғирликда 2-3 марта бажариб 15 секунд дам олмасиз кейин яна худди шундай такрорлайсиз жаъми бўлиб 4 сетда 8-12 марта такрорга етади.

Чоршанба-кардио билан шуғулланинг югуринг 30 минутдан кам бўлмаган ёки узоқ масофага велосипедда саёҳатга чиқинг.

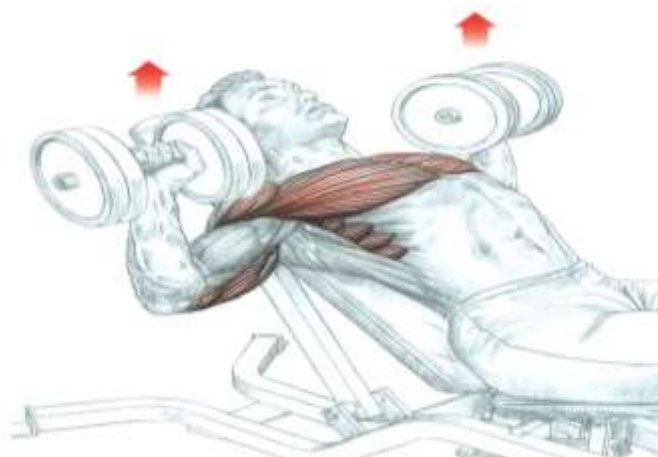
Хафтада 6 кунлик тренинг схемаси хаммаси тескари енгил олдин оғир кейин

Душанба
Кўкрак мускули учун тренинг №1
Енгил тренинг

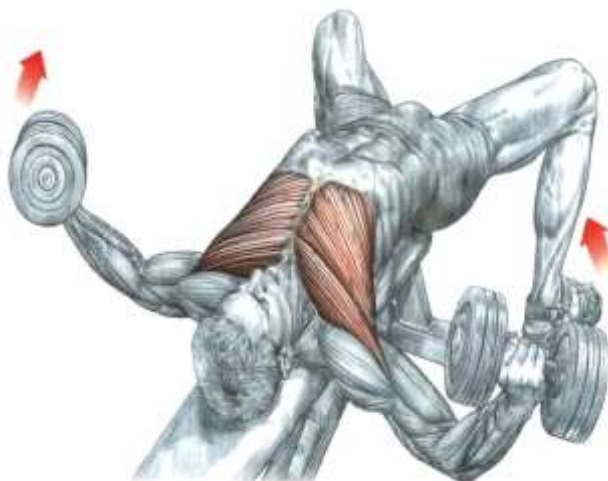
1. 1x30¹ марта



2. 1x30¹ марта



3. 1x30¹ марта



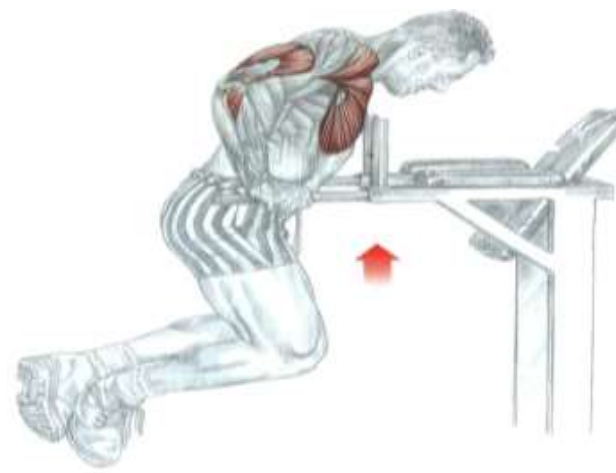
4. 1x30¹ марта



5. 1x30 марта



6. 1x5 марта



7-8-9. Пресс учун 3 та машқ 4x30 мартагача
Сешанба

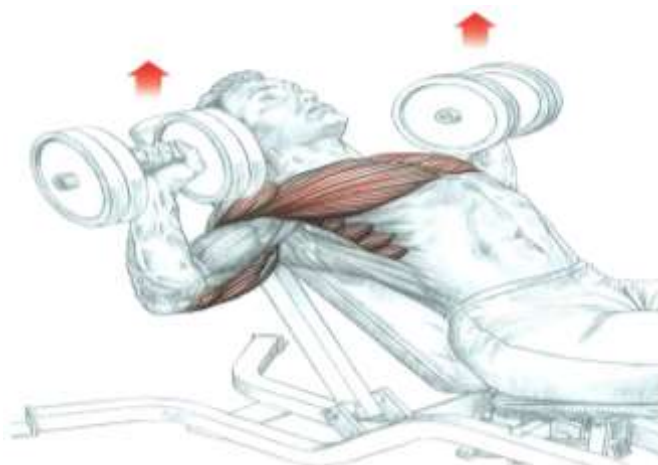
Кўкрак мускули учун тренинг №2

Оғир тренинг

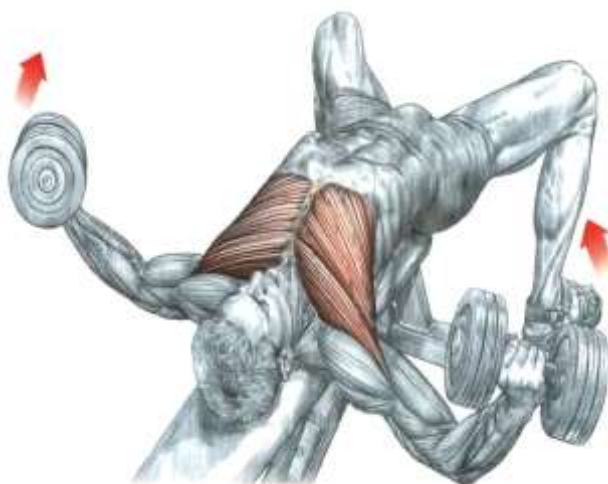
1. 5x5,5,10,15,20² марта



2. 4x6,6,12³,12³ марта



3. 4x10⁴,10⁴,10⁴,10⁴ марта



4. 4x12⁵ мартадан



5. 4x8⁵ мартадан



6. 1x50⁶ марта



Суперсет

Қанот мускули учун тренинг №1

Енгил тренинг

1. 1x30¹ марта



2. 1x30¹ марта



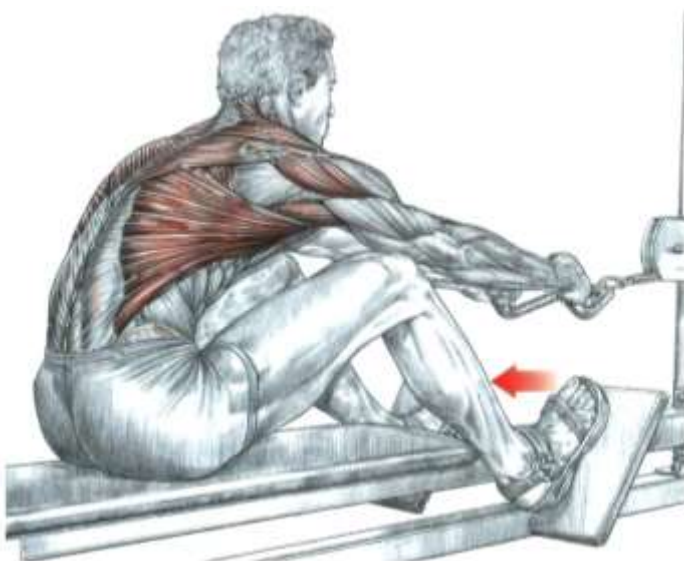
3. 1x30¹ марта



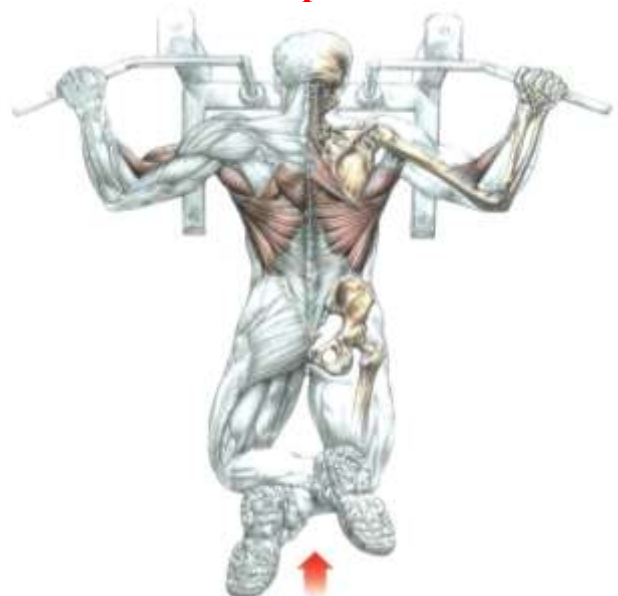
4. 1x30¹ марта



5. 1x30 марта



6. 1x5 марта



Чоршанба

Қанот мускули учун тренинг №2

Оғир тренинг

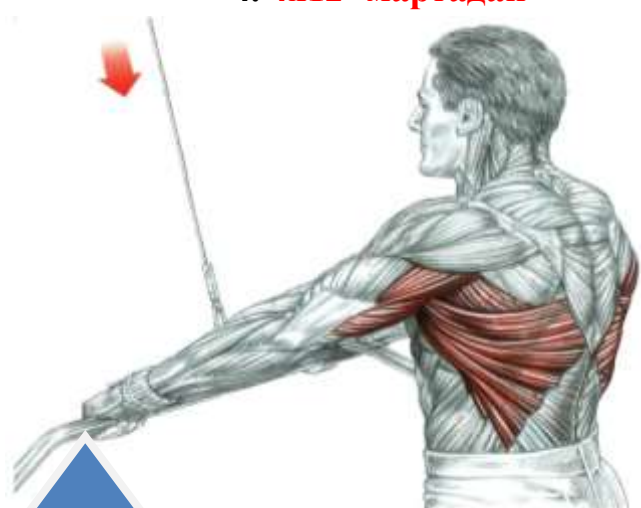
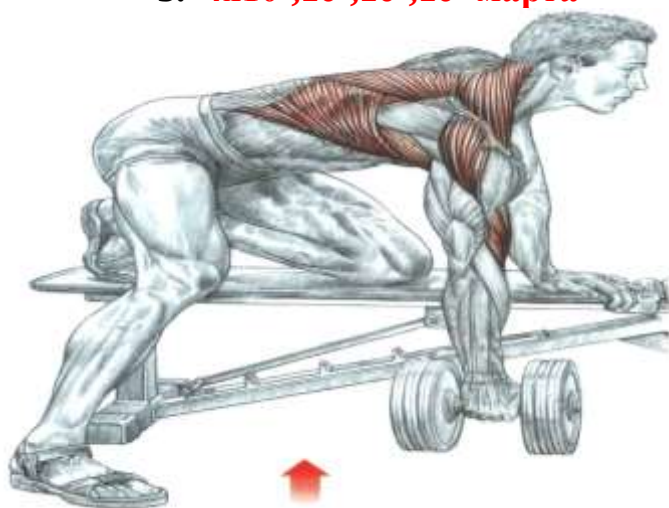
1. **5x5,5,10,15,20² марта**

2. **4x6,6,12³,12³ марта**



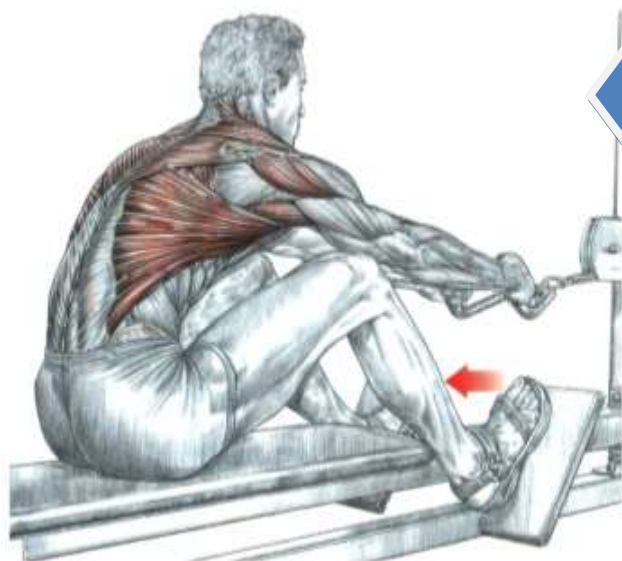
3. **4x10⁴,10⁴,10⁴,10⁴ марта**

4. **4x12⁵ мартадан**



5. **4x8⁵ марта**

6. **1x50⁶ марта**



Суперсет

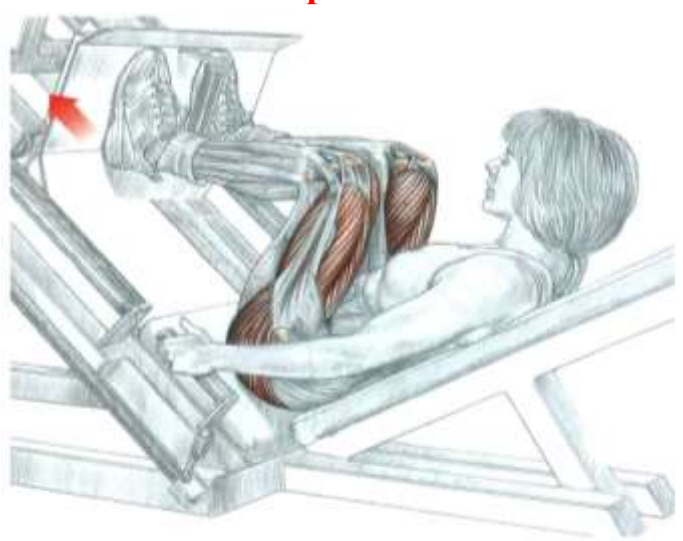
Оёқ мускули учун тренинг №1

Енгил тренинг

1. **1x30¹ марта**



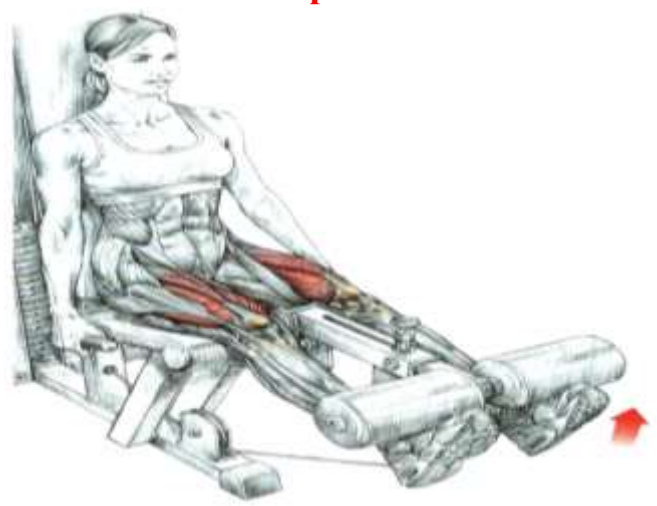
2. **1x30¹ марта**



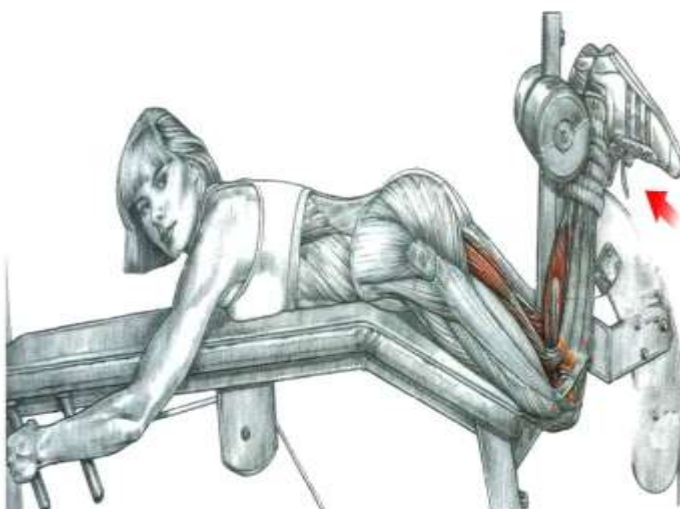
3. **1x30¹ марта**



4. **1x30¹ марта**



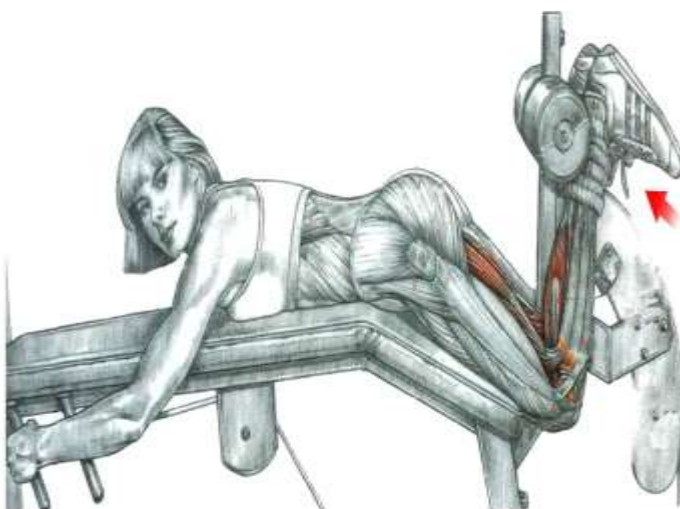
5. **1x30¹ марта**



6. **1x5 марта**

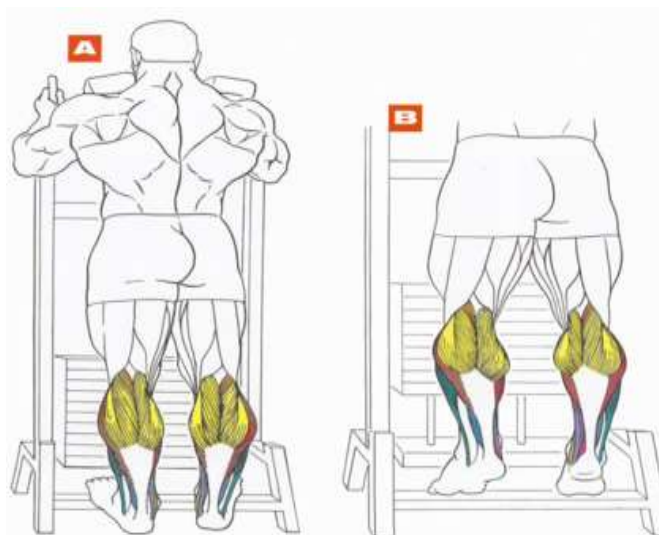


7. **1x30¹ марта**



8. **1x30¹ марта**





9. 1x30¹ марта



10-11-12. Пресс учун 3 та машқ 4x30 тагача

¹30 марта такрорлашни хаммасини бажаринг «отказ» тақиқланади

²Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажаринг 20 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг

³«Отдых-пауза» усулида бажарилади охирги 2 та сетда 12 марта такрорлаганингиздан кейин 15 секунд дам олиб кейин неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг

⁴10 марта такрорлай оладиган оғирликни аниқлаб олинг асосий сетни бажариб бўлганингиздан кейин 2,5 кг юк қўшиб «отказ»гача бажаринг

⁵Суперсет- 1 та сетда 2 та машқни орада дам олмасдан бирин кетин бажаринг

⁶Нечта сетда бўлса ҳам 50 мартага етгунча бажаринг

⁷Трисет- 1 та сетда 3 та машқлар орасида дам олмасдан бирин-кетинг бажарасиз

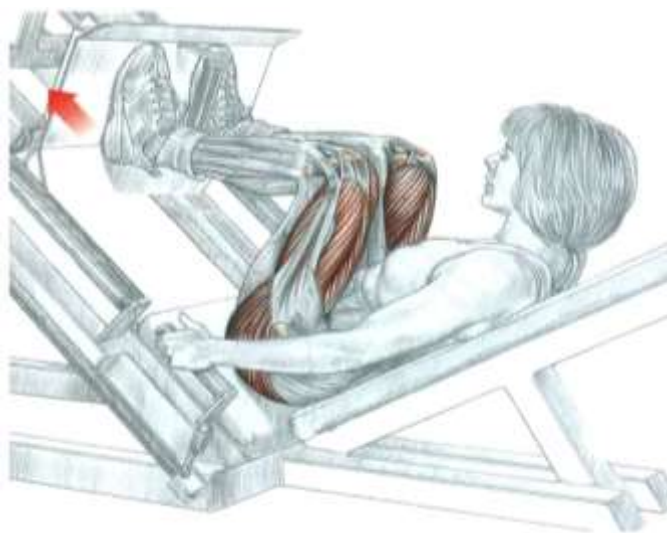
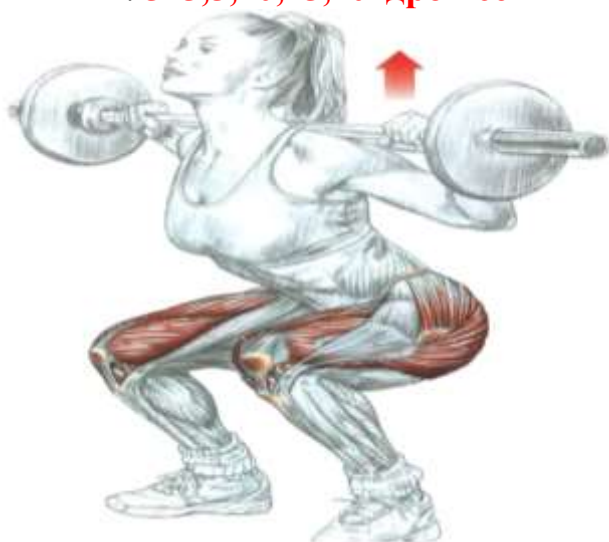
Пайшанба

Оёқ мускули учун тренинг №2

Оғир тренинг

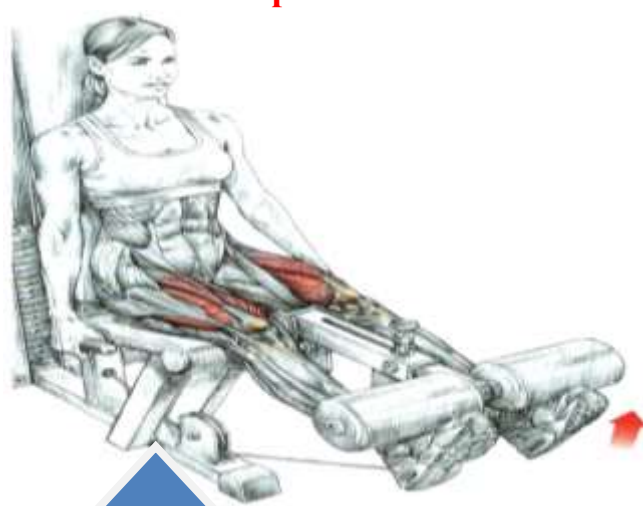
1. **5x5,5,10,15,20² дроп сет**

2. **4x6,6,12³,12³ отдых пауза**



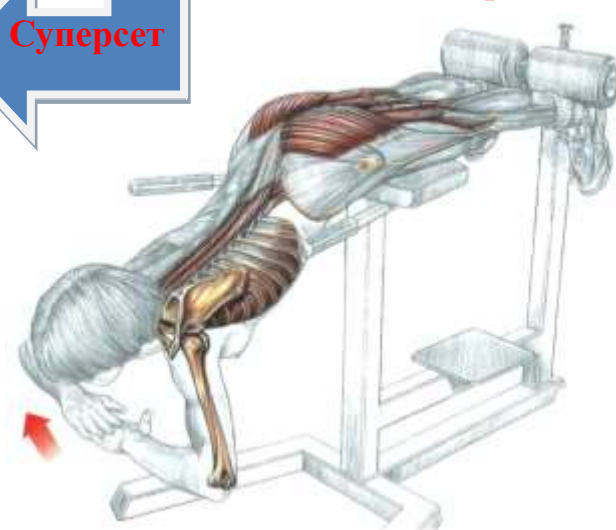
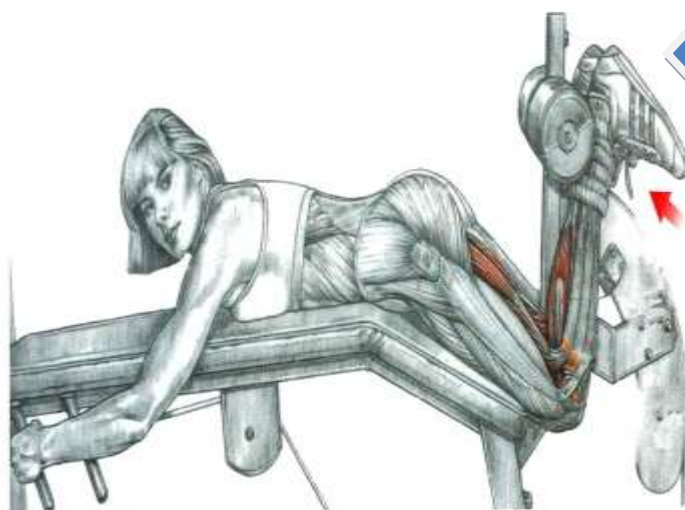
3. **4x10⁴ марта**

4. **4x15⁵ марта**



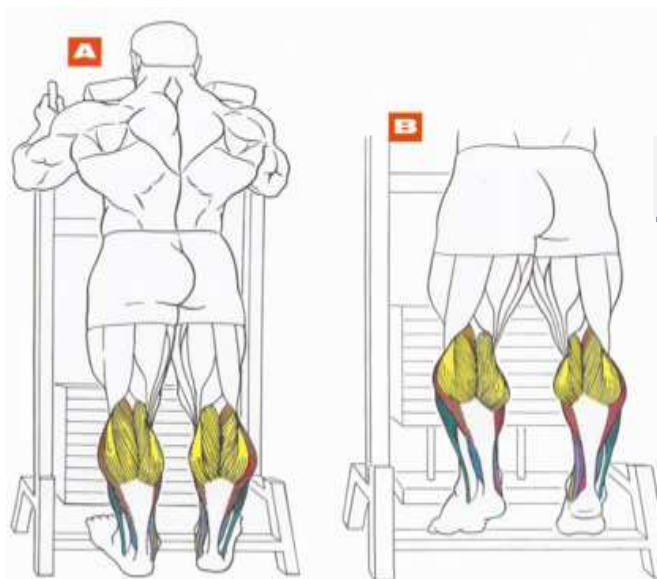
5. **4x15⁵ марта**

6. **1x50⁶ марта**



Суперсет

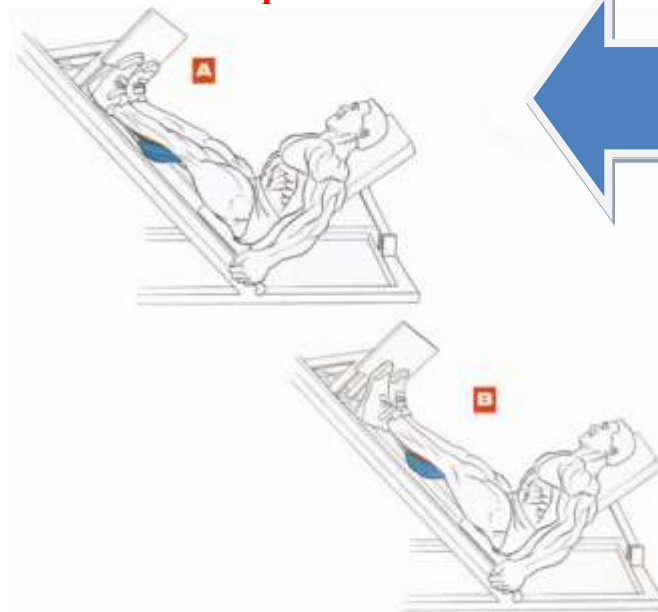
7. 6x15⁷ марта



8. 6x25⁷ марта



9. 6x10⁷ марта



Елка мускули учун тренинг №1

Енгил тренинг

10. **1x30¹ марта**



11. **1x30¹ марта**



12. **1x30¹ марта**



13. **1x30¹ марта**



14. **1x30¹ марта**



15. **1x5¹ марта**



16. **1x30¹ марта**

17. **1x30¹ марта**



Жума
Елка мускули учун тренинг №2
Оғир тренинг

10. 5x5,5,10,15,20² дроп сет

11. 4x6,6,12³,12³ отдых пауза

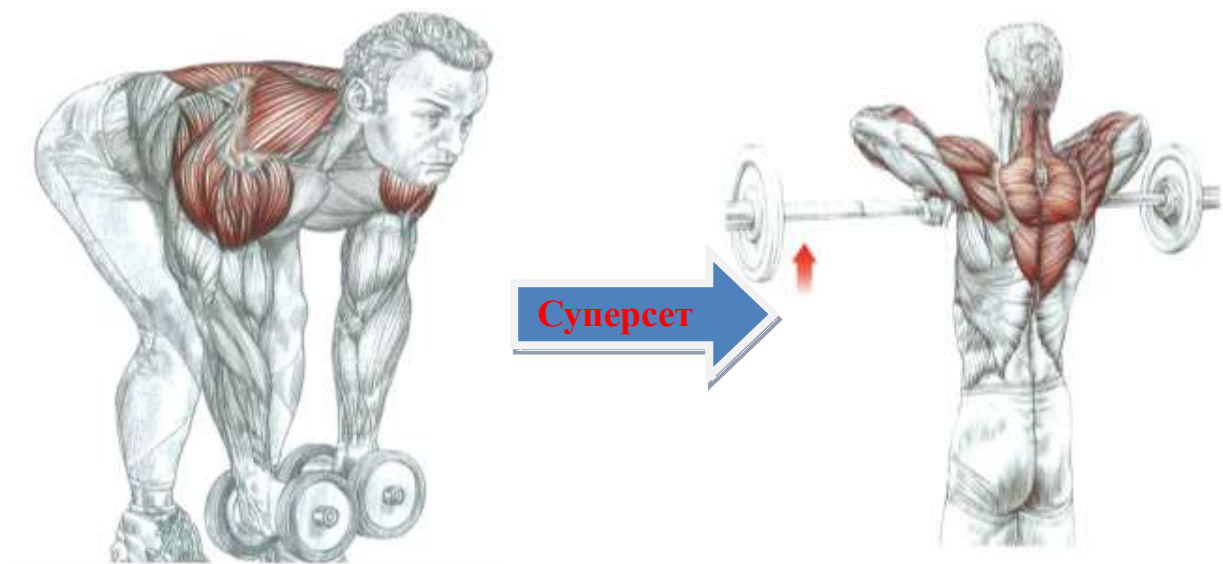


12. 4x10⁴ марта



13. 4x12⁵ марта

14. 4x12⁵ марта



15. **1x50⁶** марта



16. **6x12⁵** марта



17. **6x8⁵** марта



Қўл мускули учун тренинг № 1

Енгил тренинг Трицепс

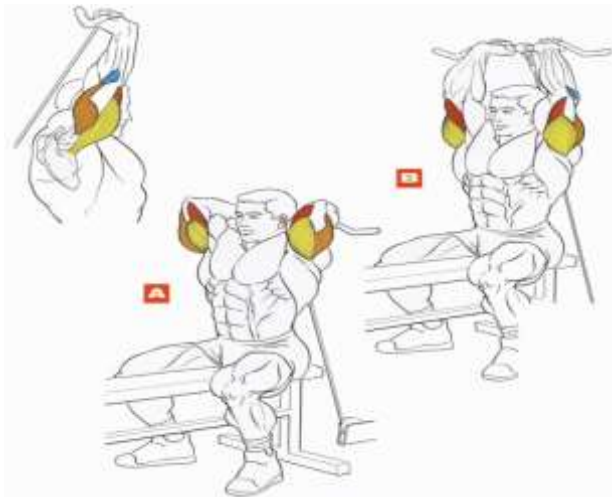
18. **1x30¹** марта



19. **1x30¹** марта



20. **1x30¹** марта



21. **1x30¹** марта

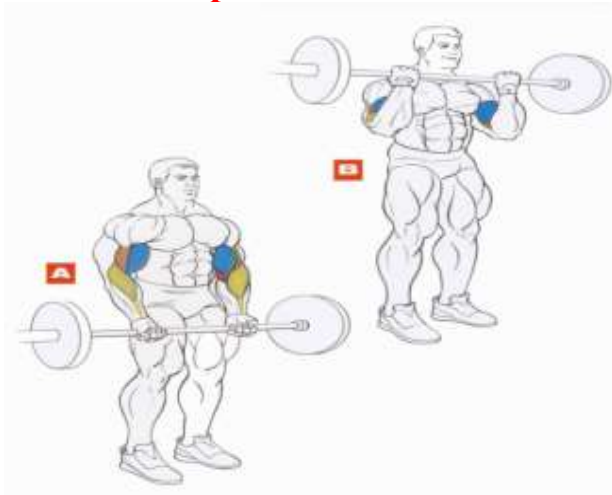


22. **1x5¹** марта



Бицепс

23. **1x30¹ марта**



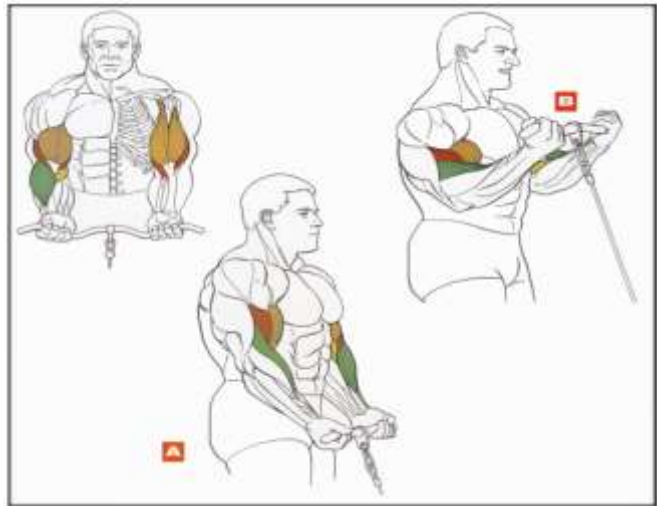
24. **1x30¹ марта**



25. **1x30¹ марта**



26. **1x30¹ марта**



27. **1x5¹ марта**



Шанба

Қўл мускули учун тренинг № 2
Оғир тренинг
Трицепс

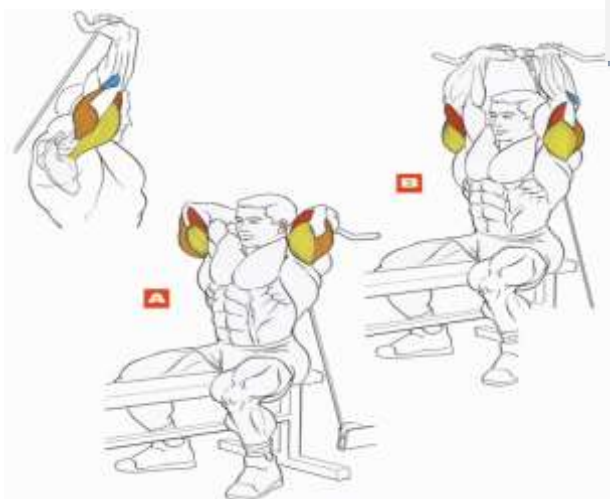
1. **4x5,10,15,20² марта**



2. **4x6,6,12³,12³ марта**



3. **4x12⁵ мартадан**



Суперсет

4. **4x8⁵ мартадан**



5. **1x50⁶ марта**



Бицепс

6. **4x5,10,15,20² марта**



7. **4x6,6,12³,12³ марта**

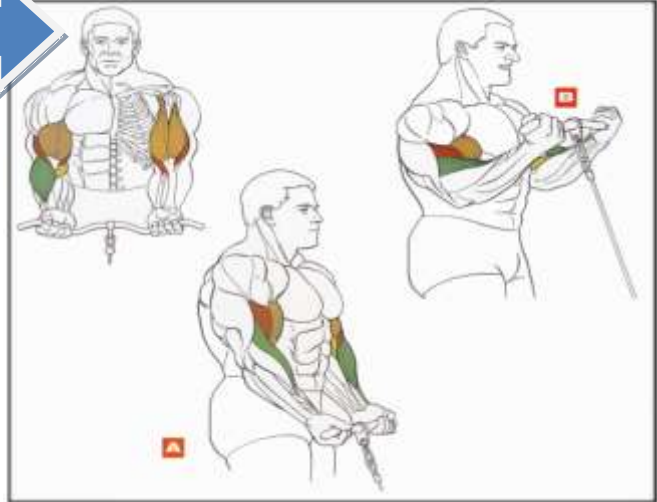


8. **4x12⁵ мартадан**



Суперсет

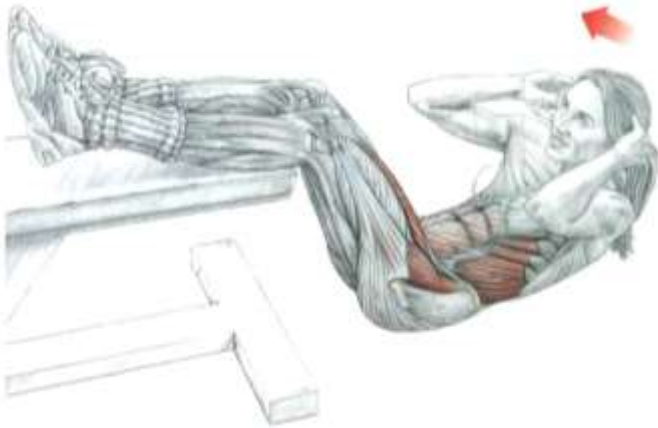
9. **4x8⁵ мартадан**



10. **1x50⁶ марта**



Пресс

11. 4x20-30 марта**12. 4x20-30 марта****13. 4x20-30 марта****14. 4x20-30 марта**

¹30 марта такрорлашни хаммасини бажаринг «отказ» такиқланади

²Охирги 2 та сетни «Дроп сет» усулида бажаринг 20 марта такрорлашдан сўнг дам олмасдан оғирликни 20-30% га камайтириб неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг

³«Отдых-пауза» усулида бажарилади охирги 2 та сетда 12 марта такрорлаганингиздан кейин 15 секунд дам олиб кейин неча марта бажара олсангиз шунча марта бажаринг

⁴10 марта такрорлай оладиган оғирликни аниқлаб олинг асосий сетни бажариб бўлганингиздан кейин 2,5 кг юк қўшиб «отказ»гача бажаринг

⁵Суперсет- 1 та сетда 2 та машқни орада дам олмасдан бирин кетин бажаринг

⁶Нечта сетда бўлса ҳам 50 мартага етгунча бажаринг

⁷Трисет- 1 та сетда 3 та машқлар орасида дам олмасдан бирин-кетинг бажарасиз. Бу услубда бир ой тренировка қилганингиздан сўнг яна оддий тренировкага қайтасиз.



«ДИЕТА ПЛЮС»

Бодибилдингда муваффақиятсизликнинг сабаби оддий: бодибилдер мушакларини хаво... билан озиқлантиришга ҳаракат қилади. Айни пайтда мушаклар учун бошқача овқат керак!⁸

Юқорида келтирилган тренинг методлари алоҳида овқатланиш ва қўшимчалар қабул қилиш режимини талаб қилади. Агар бу режимда овқатланиб қўшимчалар қабул қилмасангиз ушбу тренинг билан шуғулланмаганингиз маъқул.

Қуйида тренингда энергия миқдорини организмда тўғри ташкил қилишдаги овқатланиш ва қўшимчалар қабул қилиш режимини тавсия этаман. Бу рацион 70-75 кг вазнли атлет учун мўлжалланган, агар сизни вазнингиз оғирроқ бўлса ёки енгилроқ бўлса, сиз менюни 1 кг тана оғирлигига 3 г протеин, 5 гр углевод (50%)ни, 1гр ёғ (15%)ни ташкил этиши керак.

1) Тунда

Нима ва қанча:

Аргинин.....5гр

Нима учун: Кроватингиз ёнидаги тортма устига 1 стакан сув ва аргинин капсуласини қўйиб, ухлашга ётинг. Соатингиз қўнғироғини уйқудан туришингиздан 1-3 соат олдинги вақтга созлашни унутманг. Шу пайт аргинин қабул қилиш учун энг қулай фурсат ҳисобланади. Кейин яна уйқуни давом эттиришингиз мумкин. Маслаҳат бир оз ғалатиноқ туюлса ҳам фойдаси амалиётда исботланган.

Мускуллар секин ўсишининг асосий сабабларидан бири, капилляр томирларнинг торайишидир. Шунинг учун мускул тўқималари анаболик гармонлар ва озукани етарли даражада олмайди. Тунда аргининни оч қоринга ичиши билан организмда кучли оксид азот жараёни фаоллашади. Натижада капилляр томирлар кенгаяди. Энг муҳими ушбу ҳолат кечгача сақланиб қолади. Демак, барча озукавий моддалар мускулларга етиб боради.

2) Нонуштадан бир соат олдин, яъни уйқудан туришингиз билан.

Нима ва қанча:

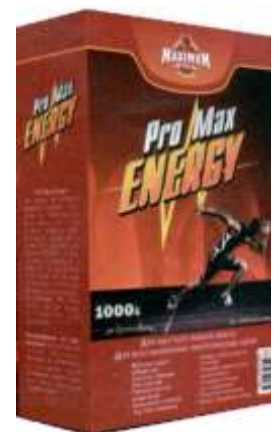
Зардобли сут протеин.....40гр (PRO MAX 90 WHEY)

Углевод.....50гр (Pro Max ENERGY)

Карнитин.....1-3гр

Бета-Экдистерон.....100мг

Нима учун: Тонггача организм жигардаги гликогенларни тўла ўзлаштириб бўлади ва навбат энергия олишнинг муқобил варианты мускулларга ўтади.



⁸ Джим Стоппани, Марк Торн. Секрет прогресса: принимай добавки! Muscle Fitness/ 2008 VOL.68№8-9

Катаболик гармонлар мускул тўқималарини эркин аминокислоталар билан таъминлайди, қон эса уларни жигарга етказди. Бу ерда улар глюкозага айланади. Бундай хавфли жараёни тўхтатиш учун сиз зудлик билан тез сўрилувчи углевод ва зардобли сут оқсилни истеъмол қилишингиз лозим. 15-20 дақиқадан сўнг озуқавий аминокислоталар қонга сўрилади ва мускуллардан энергия олиш тўхтайди.

Углеводларга келадиган бўлсак, суяқ тарзда ичилгани учун жуда тез сўрилиб ўзлаштирилади, натижада жигарнинг гликоген захирасини ўша заҳоти тўлдиради.

Карнитин эса, тестостерон ресепторларини фаоллаштириш учун керак бўлади. Карнитиннинг бу хусусияти яқинда аниқланди. Эрталаб организмдаги эндоген тестостерон миқдори бир мунча баланд бўлади. Мана шу кучли анаболик гармонидан фойдаланиб қолмасангиз, у шунчаки қон оқими бўйлаб бекорга айланаверади. Карнитин тестостерон молекулаларини ички тўқима рецепторлари томонидан ушлаб қолиши ишига кўмаклашади. Бу йўл мускул ўсишини тезлаштиради.

Бунга қўшимча равишда бета-экидистерон қабул қилиш керак. Чунки у тестостеронга оқсил синтезини тезлатишга ёрдам беради. Ўсимликлардан олинадиган бу қўшимча мушак оқсилнинг ортиши жараёнига самарали таъсир кўрсатади. Охир оқибатда сизнинг организмнинг эрта тонгданоқ анаболик ҳолатда бўлади.

Нонушта:

3 та тухум

3 та тухумни оқи

4 ош қошиқда овсянка(тайёрланади)

2 бўлак тварогли пиширик

1та банан

3) Нонуштадан кейин.

Нима ва қанча:

Мультивитаминлар ва микроэлементлар.....1 доза

Нима учун:Мушакларнинг яхши ривожланмаслигига кўпинча витаминларнинг етишмаслиги сабаб бўлади. Ҳозирги супермаркетлардаги маҳсулотларда витаминларнинг етарли эмаслиги ҳеч кимга сир эмас. Оғир тренировка эса витаминларни одатдагидан кўп талаб этади. Қиёсланг: мускул оқсилнинг метоболизмига жавобгар қалқонсимон без гармонлари учун натрий ва калий зарур. Агар бу микроэлементлар озиқ-овқат билан меъёрида организмга қабул қилинмасачи? Бундай микроэлементларнинг танқислиги иммунитетни туширади (ҳатто тестостерон секрециясини ҳам).

Бундан шундай хулоса чиқариш керак, нонуштада витамин ва микроэлементларни истеъмол қилишни одат тусига киритинг.



2-нонушта:

250 гр ёғсиз пишлок, 2 бўлак жайдари уни нони, 6 та ёнғоқ.

Тушлик:

250 гр товукни тўш қисми, 2 бўлак жайдари уни нони, тварог 50 гр, кўпроқ салат.

4) Тушликдан сўнг.

Нима ва қанча:

Бета-Экдистерон.....100 мг

Нима учун: Ушбу қўшимчани қайта истеъмол қилиш тушликдаги оксилни парчаланишига ёрдам беради. Аниқроғи бета-экдистерон оксил

синтезини тезлаштиради. Қондаги аминокислоталар ҳисобига бу жараён яна ҳам жадаллашади.

5) Тренингдан бир соат олдин.

Нима ва қанча:

Аргинин.....5гр

Кофеин.....200 мг

Нима учун: Аргинин окси азот синтезида қатнашади ва капилляр қон томирини кенгайтиради. Бу эса машқдан аввал жуда муҳимдир. Капилляр қон томирларининг кенгайиши билан мускул тўқималарига кислород ва озукаларни келиши ортади. Бунинг натижасида сиз кўпроқ ва самарали машқ киласиз.

Кофеин жисмоний қувватни, ундан ҳам муҳими энергияни оширади. Кофеин руҳий чидамлиликини орттиради ва шу билан бирга чарчокни ҳайдайди. Бундан ташқари, кофеин аналгетик хусусиятга ҳам эга. Сиз уни истеъмол қилганингиздан сўнг анча-мунча оғриқларни сезмай тренировкани давом эттираверасиз.

6) Тренингдан ярим соат олдин.

Нима ва қанча:

Зардобли сут протеин.....20гр (PRO MAX 90 WHEY)

Креатин.....5гр

Карнитин.....1-3гр

40 гр секин углеводлар мевалар, жайдари ундан нон ёки овсянка кўринишида.

Нима учун: зардобли сут протеини(PRO MAX WHEY MILK 90) қонни аминокислоталар билан бойитиб уларни катаболик механизмини ишга тушишини олдини олади, яъни мускул толасини емирилишини тўхтатади. Яна шуни айтиб ўтишимиз керакки протеин ҳам қон томирларини кенгайтира оладиган хусусиятга эгадир. У аргинин самарасини ошириб, креатинни мускул тўқималарига кириб



боришига кўмаклашади. Креатинни бекорга мускул қисқаришидаги асосий «ёқилғиси» дейишмайди. Мускулларингизда креатин қанча кўп бўлса, мускулларингиз шунчалик кучли бўлади.

Карнитиннинг аҳамиятини сиз биласиз. Лекин тренингдан олдин ичилгани сизга янада кўпроқ фойда келтиради. Карнитин ёғ кислоталарини митохондрияга етиб боришини тезлаштиради. Яъни тўқималар ичидаги «энергия фабрика»сига. Бу эса қўшимча энергия деганидир. Натижада, организм қондаги қанд ва гликоген сарфини камайтиради. Мевалар, бўтқа, қора нон «хавфсиз» углеводлардир, яъни улар инсулин миқдорини кескин кўтариб юбормайди. Углеводлар қонни глюкоза билан бойитади ва шу йўл билан қондаги қанд миқдорини меъёрлаштириб туради. Унинг тушиб кетиши эса катаболик секреция гармонларининг ишга тушишидан далолат беради.

7) Тренингдан сўнг.

Нима ва қанча:

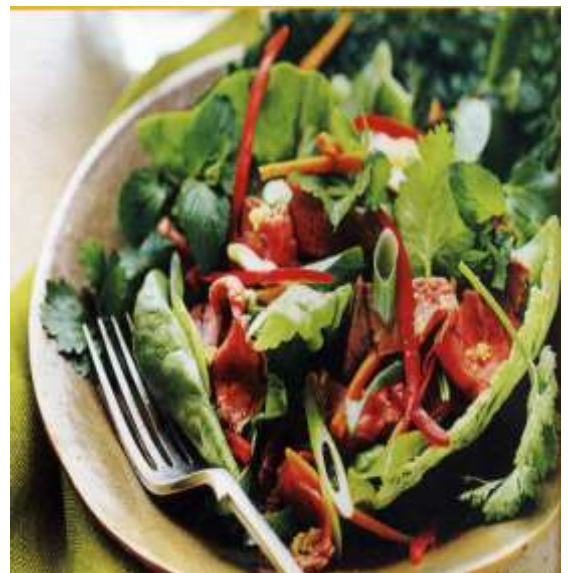
Зардобли сут протеин.....60гр (PRO MAX 90 WHEY)
 Углевод.....80гр (Pro Max ENERGY)
 Креатин.....5гр
 Карнитин.....1-3гр
 Бета-экидистерон.....100 мг

Нима учун: Тренировка тугаши билан дарҳол ичиладиган зардобли сут протеини оксил синтезини меъёрлаштиришда муҳим ҳисобланади. Олимлар буни зардобли сут оксили таркибидаги ВСАА аминокислоталарининг алоҳида лейциннинг кўп миқдорда эканлиги билан изоҳлайди. Бундан ташқари зардобли сут протеини углеводларнинг сўрилишига ёрдам беради. Қондаги глюкозани тез кўтарилиши катаболик гармонлар секрециясини тўсиб қўяди. Қондаги глюкоза тўғридан-тўғри мускул ва жигарга етиб боради. Мускулларда у анаболик жараёнлар ёнилғисига айланади, жигарда эса гликогенга. Машқлардан сўнг тестостерон секрециясини ортиши маълум. Шунинг учун анаболик комплекс-карнитин ва бета-экидистерон қабул қилинг. Улар биргаликда оксил синтезини тезлаштиради. Кретин қабул қилиш билан АТФ захирасини тўлдирасиз. Чунки машқлардан сўнг ҳолсизланган мускул тўқималари барча озуқа маҳсулотларини, жумладан креатинни ҳам тўла ўзлаштириб олади.

Кечки овқат:

300 гр товукни тўш қисми, макарон соусга аралаштирилган, мевалар.

8) Кечки овқатдан кейин.



Нима ва қанча:

Мультивитаминлар ва микроэлементлар.....1 доза

Нима учун: Тренировка организмдаги юзлаб метаболик реакцияларни ишга туширади. Витамин ва микроэлементлар мана шу ҳаёт учун зарур бўлган жараёнларда бевосита иштирок этади. Уларни кечки овқатдан кейин қабул қилиш билан сиз организмнинг сарфланган куч ва энергия ўрнини тўлдиришга, қайта тикланишга ёрдам берган бўласиз.

2-кечки овқат:

200гр қайнатилган картошка, бир чини гуручга қайнатилган ловия аралаштиринг.

3-кечки овқат:

250 ёғсиз пишлоқ(ёки тварог) 1 та банан

9) Уйқуга ётишдан бир соат олдин.

Нима ва қанча:

Аргинин.....9гр

ZMA.....1 доза

Нима учун: Уйқуда организм ўсиш гармонини ишлаб чиқаради. Бу кучли анаболикнинг таъсир даражаси аргининни ичганингиздан кейин янада ошади.

9гр аргинин ўсиш гармонлари секрециясини жадаллаштиради.

Ўсиш гармонининг аҳамияти: мускулларни ривожлантиради, суяк – бириктирувчи аппаратларни мустаҳкамлайди. Тадқиқотларни шуни кўрсатдики, паҳлавонларнинг суяги йилдан йилга йўғонлашиб, мустаҳкамланиб борар экан. Худди мана шу ўсиш гармонларидан (Гармон Рост) тўғри фойдаланиш ҳисобига албатта.

ZMA қўшимчаси цинк ва магнийдан иборат. Цинк тестостерон миқдорини 40% га оширади. Магний эса, цинkning ўзлаштирилишига кўмак беради. Мускулларни бўшаштириб, уйқу сифатини яхшилайд.

10) Уйқуга ётаётганингизда.

Нима ва қанча:

Казеин.....40гр

Бета-экидистерон.....100мг

Нима учун: Уйқу пайтида қондаги аминокислоталар миқдори камай бошлайди. Чунки сиз ухлаётганингизда овқат емайсизку. Камайиш критик даражага етганда ўзидан катаболик гармонлар секрецияси ишлаб чиқарила бошлайди. Улар мускул тўқималаридаги тайёр аминокислоталарни олиб қонга етказиб бера бошлайди. Худди шу жараёни олдини олиш, мускул тўқималарини сақлаб қолиш учун уйқудан олдин казеин ичинг. Казеин узок вақт мобайнида ҳазм бўладиган оқсилдир. Шунинг ҳисобига организмни оҳиста аминокислоталар билан таъминлаб туради.

Бета-Экдистерон эса мана шу аминокталарни мускулларингиз ичига киришга кўмаклашади.

Табий оқсиллар учун товукни тўш қисми олинди уни алтернативи гўшт (фарш қилинган) ёки балиққа(омега-3 учун) алмаштириб тулинг.

Углеводлар учун гуруч, макарон, гречка, картошкаларни алмаштириб тулинг.

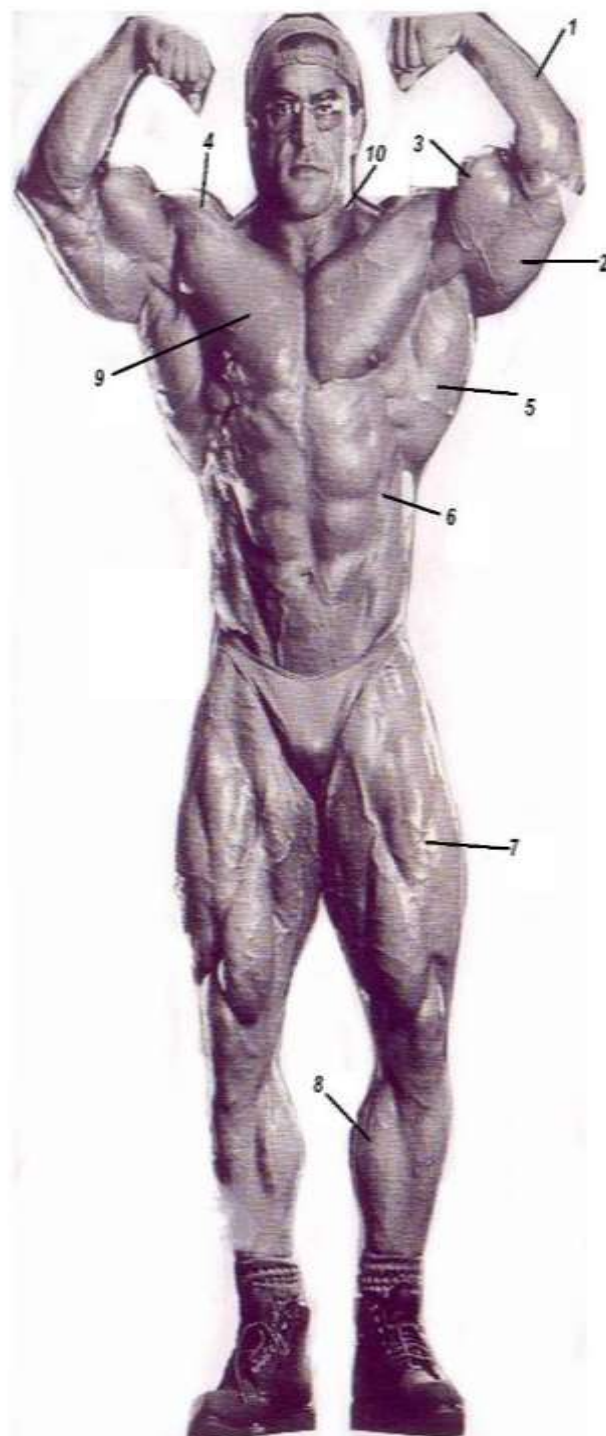
МУСКУЛЛАР

Одамда 600 дан ортиқ скелет мускуллари мавжуд бўлиб, ҳар бири алоҳида мускул толаларидан иборат тузилган. Ҳар бир мускулларнинг танада алоҳида жойлашуви ва функциясини билиш спортчи учун ҳар хил тренинг схемаларида керак бўлиб, у қайси мускулга ишлаётганини билган ҳолда тренажёр ва снарядларни тўғри танлай олади. Шунга асосан тананинг атлетчи учун билиш керак бўлган мускуллар номи билан олдиндан ва орқа томондан кўринишини 1-2 расмлар орқали таништирамиз.

1- расм.

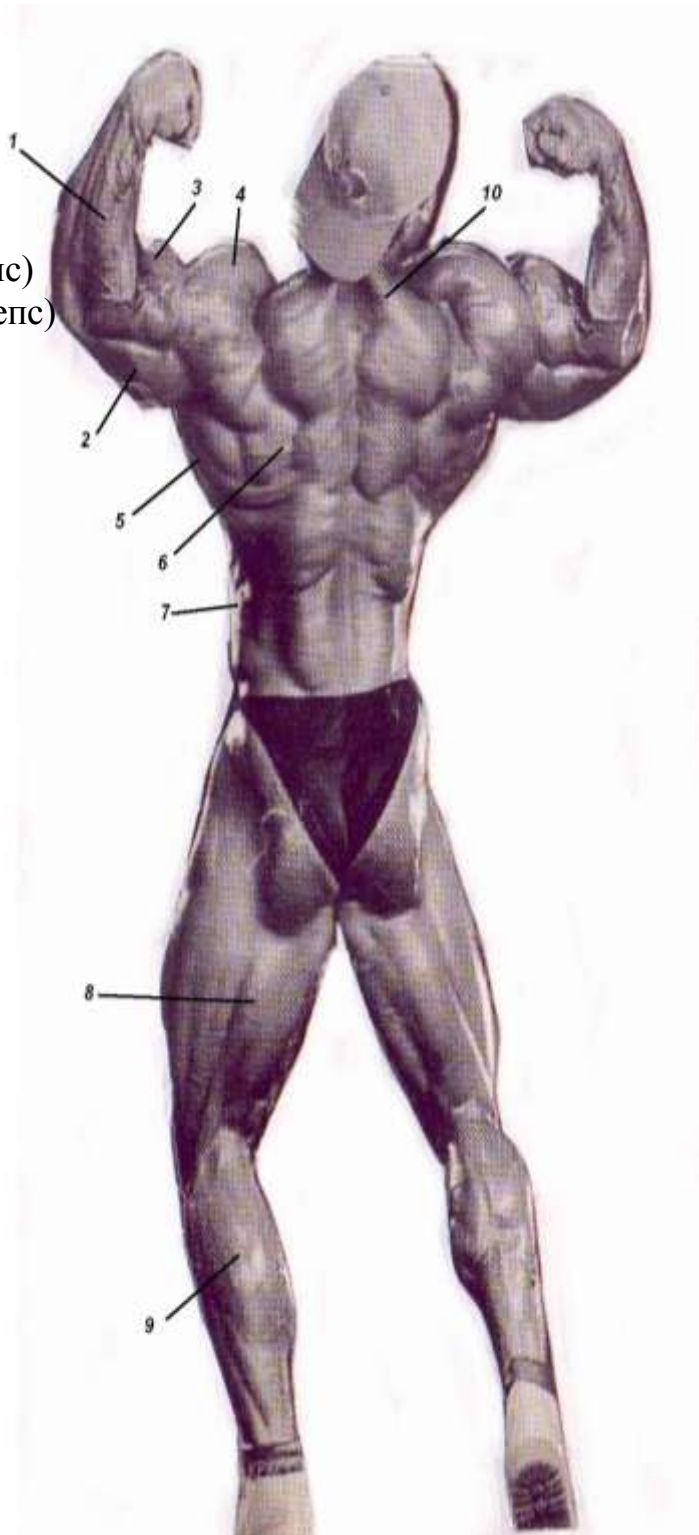
Мускулларнинг олдиндан кўриниши.

1. Қўл панжасини букувчи тирсак мускули.
2. Елканинг уч бошли мускули (трицепс), Қўлни ёзувчи мускул.
3. Елканинг икки бошли мускули (бицепс), қўлни букувчи мускул.
4. Дельтасимон мускул. Бу мускул учга бўлинади, олдиндаги, ёндаги, орқадаги гуруҳлар. Ҳар бири ўз йўналиши бўйича иш бажаради.
5. Орқанинг кенг мускули.
6. Қориннинг ташки қия мускули.
7. Соннинг тўрт бошли мускули.
8. Болдирнинг уч бошли мускули.
9. Кўкракнинг катта мускули.
10. Тўш ўмров суяклари билан сўрғиичсимон ўсимта ўртасида жойлашган мускул.



2-расм.**Мускулларни орқа томондан кўриниши**

1. Билакнинг қўл панжасини ёзувчи узун мускули.
2. Елканинг уч бошли мускули (трицепс)
3. Елканинг икки бошли мускули (бицепс)
4. Дельтасимон мускул.
5. Орқанинг кенг мускули.
6. Катта ромбсимон мускул.
7. Қориннинг ташқи қия мускули.
8. Соннинг икки бошли мускули.
9. Болдир мускули.
10. Трапециясимон мускул.

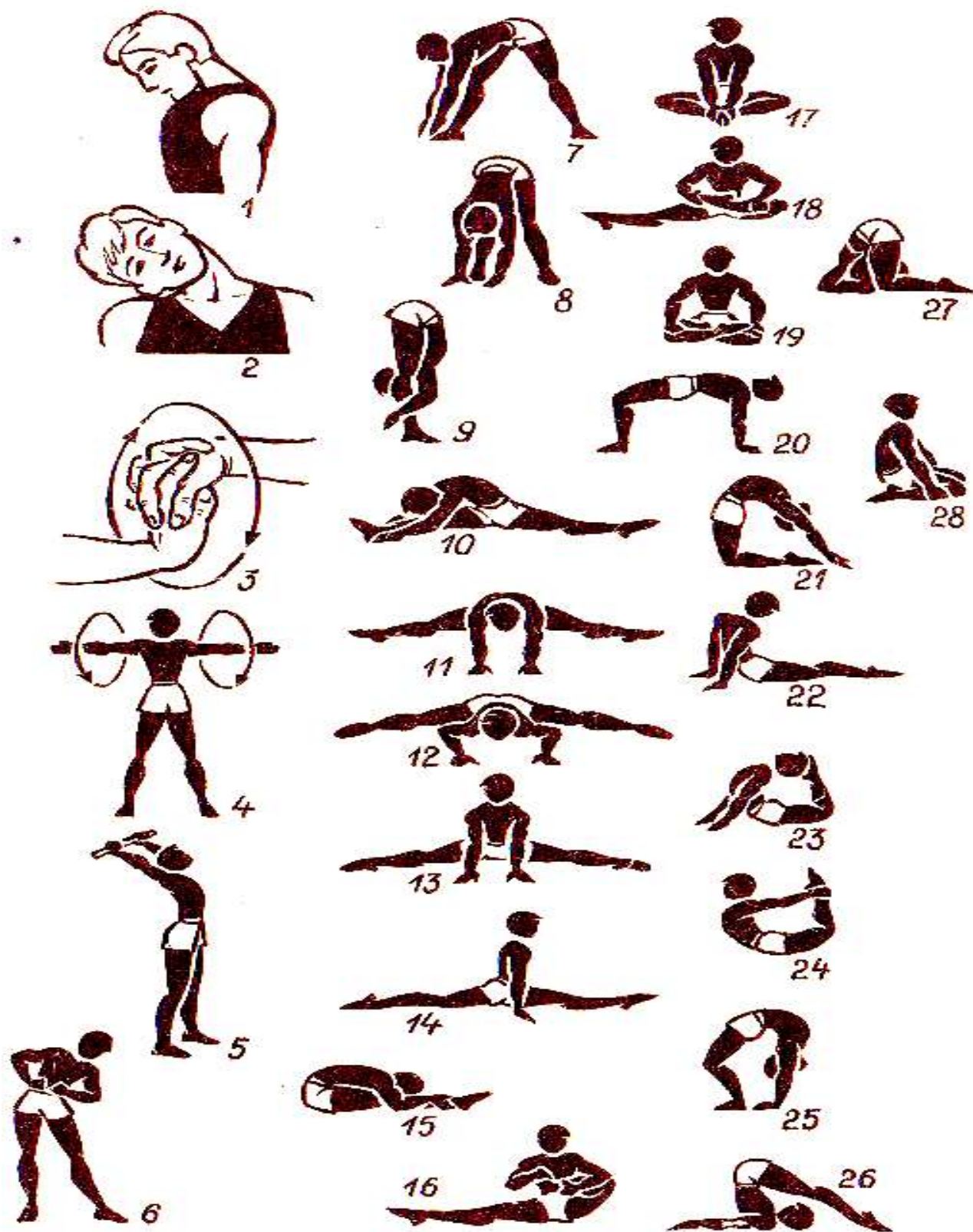


СТРЕТЧИНГ МАШҚЛАРИ.

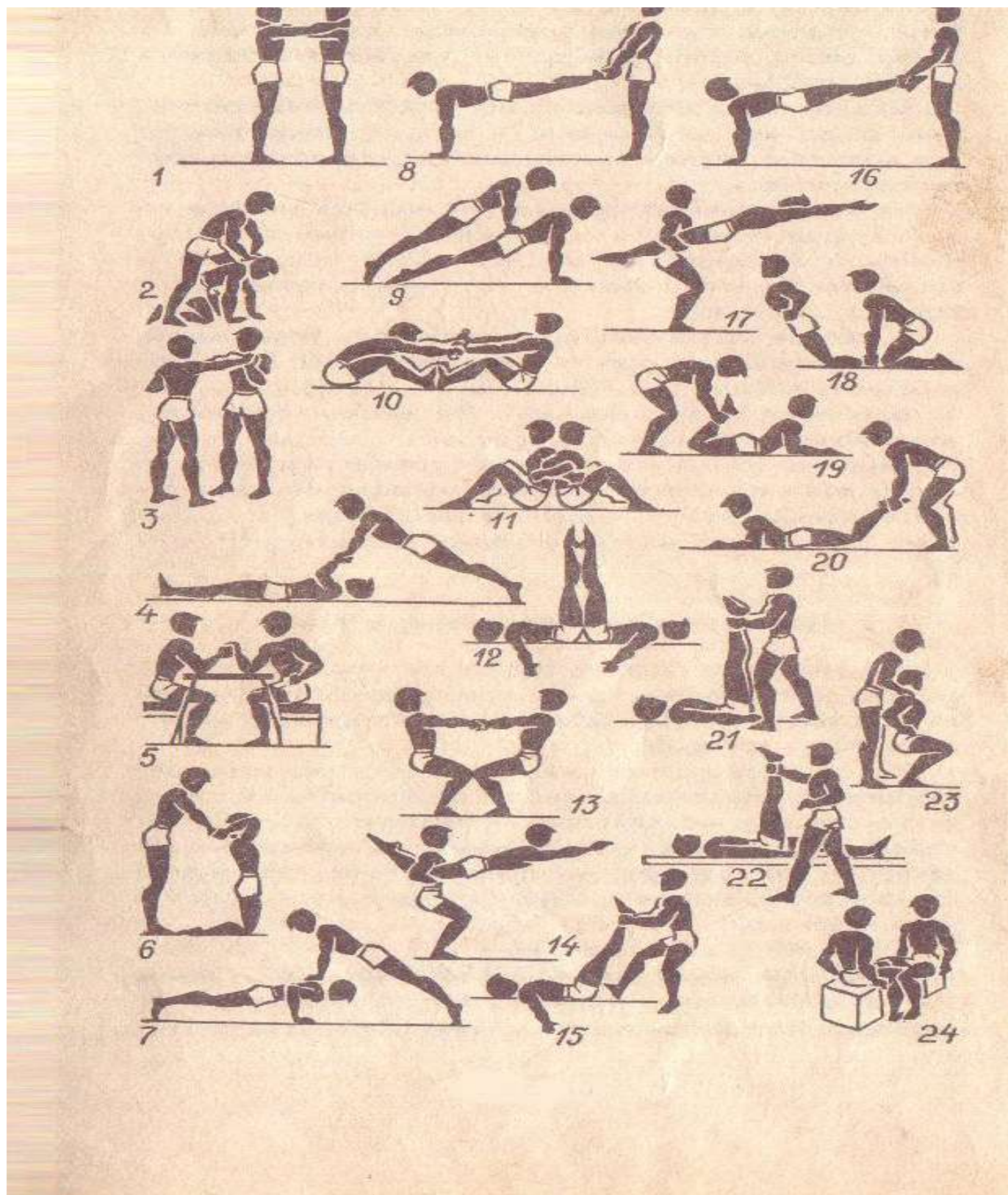
Юқорида айтганимиздек атлетизмга стретчинг(аэробика) машқларини боғлаб қилишни тавсия этгандик. Таниқли культуристлар ҳам тренировкалардан кейин албатта стретчинг билан шуғулланадилар. 140 кг оғирликка эга культуристни шпагат ўтиришини тасаввур қилинг. Стретчинг билан шуғулланишдан олдин қуйидаги қоидаларга эътибор беринг.

1. Стретчинг машқлари атлетизмда асосийси бўлиб қолмасин, у ёрдам берувчи бўлсин.
2. Машқ бажараётиб қайси мускулга ишлаётганингизни билинг.
3. Динамик режимда стретчинг машқни бажараётиб шуни ёдда тутингки, ҳаракат амплитудасини аста – секинлик билан оширинг.
4. Эгилувчанликни тарбиялаш ишларида диққатни машқларга қаратинг.
5. Ҳеч қачон стретчинг машқларини қаттиқ оғриқларга олиб борманг. Кейинги кунда машқ берган мускулларингизни озгина оғриси сиз бундан кўрқманг.

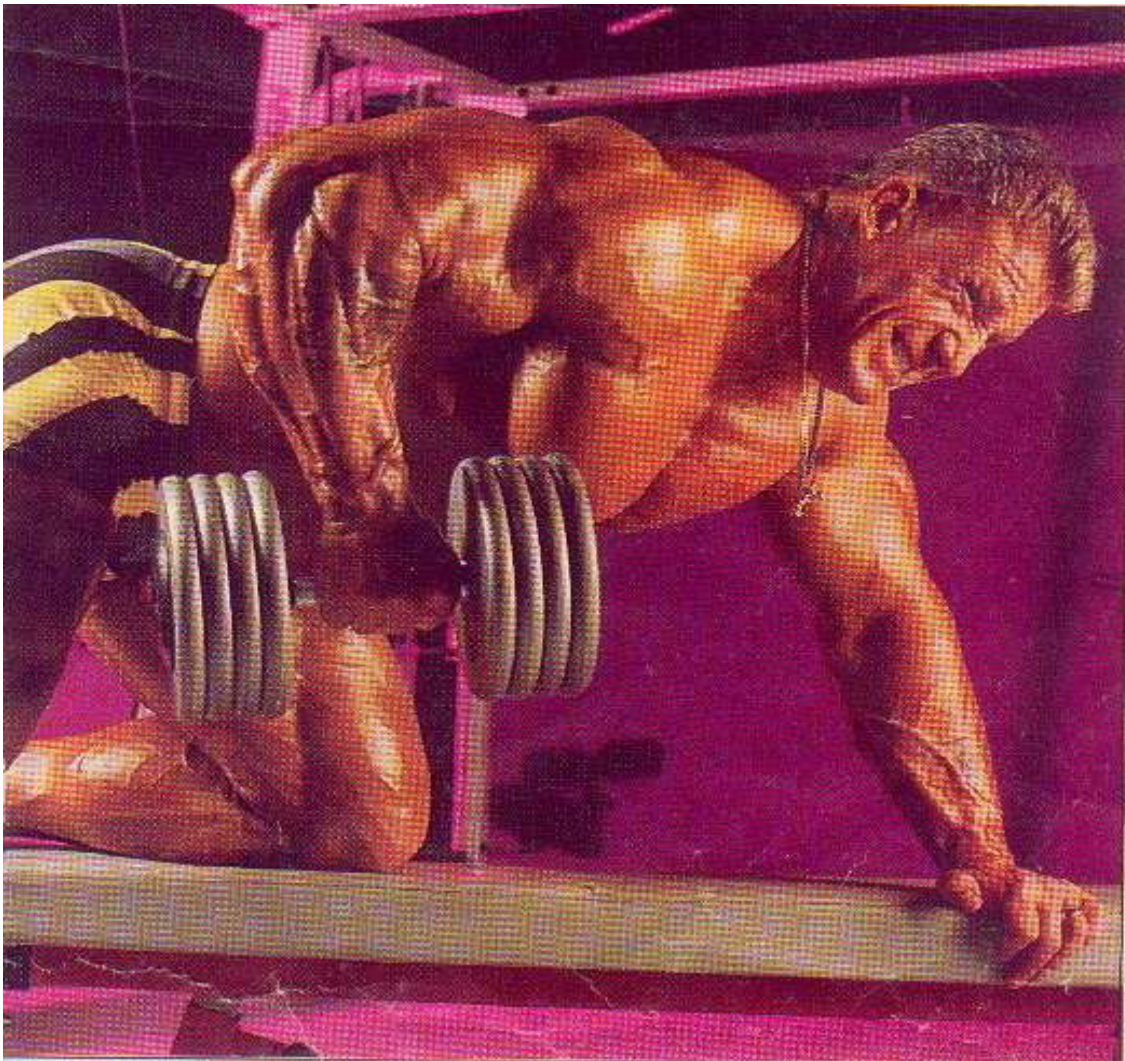
Стретчинг машқлари



Атлетик ўйинлар



ДОРИАН ЯТС



Фойдаланилган адабиётлар

1. Энциклопедия бодибилдинга – Эдвард Коннорс, Майкл Маккорни, Питер Гримковский, Тим Кимбер. Москва 2000 йил
2. MUSCLE FITNESS журнали. Москва 2008 йил № 8-9 сон
3. Куч анатомияси – А. Ворабьев. Москва 1990 йил
4. “Сила и красота” журнали. Москва. 1998 йил
5. “100 мужских рецептов” Персональный тренер. Москва 2010 №2
6. “Физкультура ва спорт” журнали. Москва 1991 йил
7. Видеоматериаллардан фойдаланилди. 2001 йил АҚШ

Нассер Эль Сонбати



Аарон Бейкер

