

НАУКА И СПОРТ

Говорим с д-р ИВАН НЕДЕЛЧЕВ



МиФ: Представете се на читателите на списание **Мускули и Фитнес**.

И.Н.: Казвам се гл. ас. доктор Иван Неделчев. Завършил съм Националната спортна академия с профил Културизъм и фитнес, физическо възпитание и спорт. Магистратурата ми е спортна психология.

Написах дисертация на тема: "Психологически характеристики на спортисти, занимаващи се с културизъм и фитнес". С тази степен бях доктор, после няколко години бях хоноруван преподавател в спортна академия. В момента съм директор на спортните курсове в НБУ и се занимавам с наука и спорт последните 15 години, като компетенциите ми са в областта на културизма и фитнеса, спортната психология и спорта за всички.

Значи вие сте точният човек, към когото се обръщаме.

Благодаря за интереса към моите занимания. За мен ще е удоволствие да споделя моите интереси и научни търсения.

Споменахте, че работите в Нов Български Университет. Какво

предлага като спортно образование и какво точно представлява работата ви там?

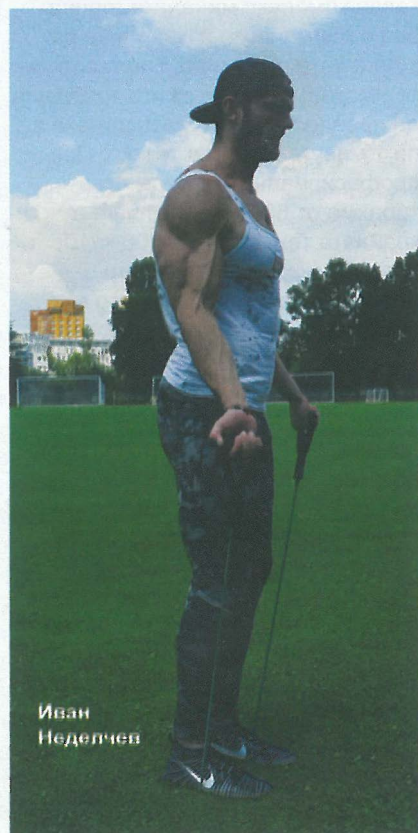
НБУ няма специализирано спортно образование. Предлагаме спорт, избираем за студентите като част от тяхното обучение. Целта ни е да има двигателна активност, която да им предоставя една психорегулаторна и биоадапционна дейност, целяща здраве и работоспособност и хубави емоционални преживявания.

Поводът да се свържеш с вас е, че освен преподавател, имате и една много добра физическа форма. Както казвате, готвите се за лятото.

Целогодишно поддържам спортна форма, и освен със спортна наука се занимавам и с персонални тренировки, което до някаква степен ме задължава да бъда също в добра спортна форма. Това е и мое хоби, и го обичам. Като персонален треньор, целта ми също е да вдъхновявам моите последователи, клиенти и приятели. Трябва да бъде пример за тях и да поддържам форма. Лятото е периодът, в който всички искаме да сме в максимална кондиция,

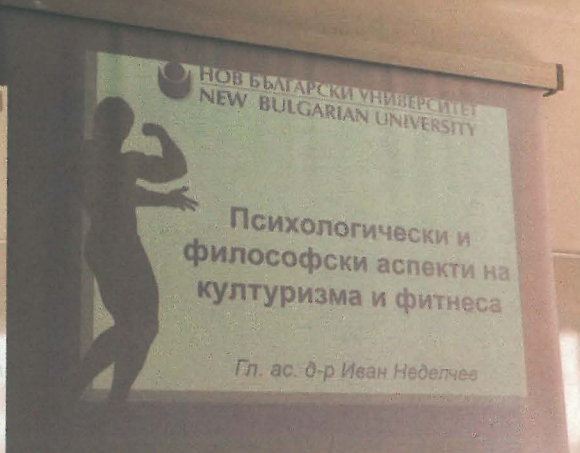
с най-малко мазнини по тялото и прекрасна естетика, и разбира се, добро настроение и самочувствие.

Как влизате в тази форма?





Иван Неделчев



Гл. ас. д-р Иван Неделчев

Ежедневието ми е доста динамично. Като преподавател и треньор ми се налага да работя на 2 работи и 14 ч на ден съм ангажиран с наука и с персонални тренировки. Приготвям храната си сам. Денят ми започва някъде към 5:30 - 6 часа сутринта, като първата ми тренировка е стандартна кардио тренировка, продължаваща около час. Най-бързо, за да спестя време, правя стълби на блока, в който живея. Имам около един час стълби, след което закусвам и тръгвам по задачи с храната, която съм си приготвил. Няма да е тайна за никой, ако кажа, че се придържам към ниско въглехидратен и вископротеинов хранителен режим. Имам 5-6 чести хранения на ден, приемам и хранителни добавки. Втората ми тренировка за деня е късно вечерта, след като приключва ангажиментите си в университета

и залата. Тренировката започва около 9 - 9:30 часа и е силова. После отново приготвям храната си за следващия ден.

Какво представлява седмичната ви тренировъчна програма като сплит?

Имам 5 дни в седмицата сутрин около час кардио на гладно. Иначе програмата ми е стандартна. В понеделник тренирам гърди с бицепс. Във вторник тренирам крака, в сряда трицепс с рамене, четвъртък работя гръб с трапец. Тренирам коремна преса три пъти седмично. Имам един ден почивка и започвам наново.

Коя е любимата ви тренировка?

Краката. Тя е най-тежката тренировка за всички, но може би затова е толкова тежка и предизвикателна. Да предизвикаш себе си и да се справиш с трудните упражнения се иска доста устойчива психика и добра емоционална настройка, за да се постигне качествена тренировка. Именно това предизвикателство ми доставя най-голямо удоволствие.

Какво представлява тренировката?

Тренирам стандартно в залата, започвайки с прасеца,



Иван Неделчев

защото ми е изоставаща мускулна група. Имам 8-10 серии прасец, по 15 повторения. Упражненията са две, по 5 серии.

След това започвам на машина за задно и за предно бедро. Целта ми е малко да уморя краката, за да мога да намаля килограмите при тежките упражнения като лег преса и клек, понеже доста години вече правя тежки тренировки и започвам да усещам, че трябва да намаля тежестта и да владя правилно техниката. Не се хвърлям в максимални повторения. Затова започвам с няколко упражнения на машини, а лег преса и клек са ми последните упражнения, когато вече съм уморен.

По колко серии и повторения?

Работя с 4 серии за краката, под 12 повторения не падам - 18,15,12 - това са повторенията, с които работя за краката.

Какъв е ключът за постигане на добрата форма и за изчистване на подкожните мазнини?

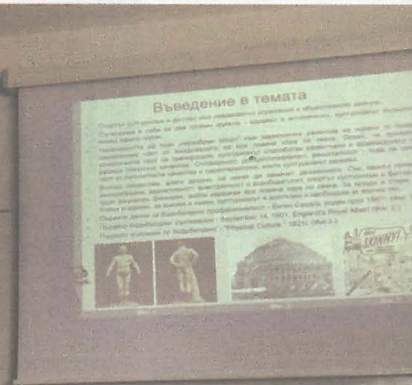
Ключът е постоянството и търпението. Не трябва да има резки



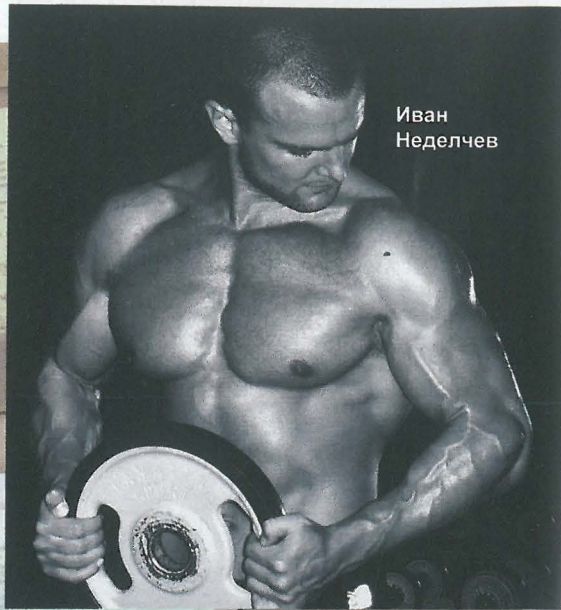
Иван Неделчев



Иван Неделчев



Иван Неделчев



Иван Неделчев

промени. Когато човек тръгне да се готви за по-добрата лятна форма, не трябва да има крайности с калории или тежести или вдигане на двигателната активност. Трябва да има плавно и системно намаляване на калорийния прием и подредба на правилните микронутриенти, и постепенно увеличаване на двигателната активност. Не бива да има нито резки промени в храненето, нито крайности в натоварванията.

Единият ключ е кардио сутрин на гладно.

Лично при мен стълбите по 1 час пет пъти седмично дават страхотен резултат.

Колко етажа е блокът, в който живеете?

9 етажа. Един час го изкачвам нагоре и надолу. Слизам надолу по стълбите с леко темпо, нагоре е малко по-интензивно. Събота и неделя, когато не правя такова кардио обичам да спринтирам на стадиона или да плувам в басейна. Това са мои любими занимания, които ме зареждат за следващата седмица.

След стълбите споменахте, че си приготвяте храната за деня. Бихте ли споделили какъв е хранителният ви режим?

Закуската ми представлява бел-

тъци с овесени ядки и грейпфрут.

На омлет ли ги правите или?

Обичам класическата форма – приготвям храната, без да я правят на омлет, кекс или други неща. Варени яйца с накиснати овесени ядки и грейпфрут. Това е!

Неслучайно включвате този плод в сутрешното хранене, нали?

Да, грейпфрута с кафето имат добър диуретичен ефект и ми притъпяват апетита. Знаем колко е полезен за горенето на мазнините.

Второто ми хранене е протеинов шейк с доза витамини, комплекс от хранителни добавки като омега-3, колаген, и т.н. Просто съм в движение и разчитам на протеи-

СЕДМИЧНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

ПОНЕДЕЛНИК	зърги с бицепс
ВТОРНИК	крака
СРЯДА	трицепс с рамене
ЧЕТВЪРТЪК	зръб с трапец
ПЕТЪК	почивка

ЗАБЕЛЕЖКА: Тренирам коремна преса три пъти седмично. Имам един ден почивка и започвам програмата наново.

новия шейк, аминокиселините и всичките добавки, които могат да заменят храненето. Третото ми хранене е стандартен обяд около 250 г месо със салата, или с ориз или с картофи. Може и оризовки, в зависимост от ежедневието.

Как продължава деня ви с храненето?

Продължава с втора доза протеинов шейк. Малко по-големи дози



Иван
Неделчев

шейкове пия, но ми е много бързо, удобно да използвам хранителни добавки като заместители на хранене и като добавки към хранителния ми режим. Гледам да се храня 3-4 пъти с натурална храна и 3-4 пъти замествам хранене с хранителни добавки.

На вечеря не се лишавам от въглехидрати. Най-често консумирам риба, класически форми, около 250-300 г, с картофи и ориз. По никакъв начин не ми се отразява вкарването на въглехидрати на вечеря. Много хора ги е страх от въглехидратите след 18 часа, но смятам, че когато човек е активен и спортува, въглехидратът може да бъде полезен, защото го зарежда за предстоящите тренировки.

Вечерята последното хранене за деня ли е?

Понякога ми се налага да работя до 24 часа, и ако вечерям в 22 часа и не съм си легнал до 1.30 часа, два часа и половина след вечерята консумирам извара с ½ или 1 грейпфрут, според това как се чувствам. Опитът ми като цяло ми дава възможност да познавам добре тялото си и интуитивно да усещам от колко храна имам нужда и кога да я приема. Отдавна не робувам на калории, на грамажи и количества. Залагам на интуицията и на развития си нюх, изграден в залата. Мисля, че това е ключът към успехите за всеки човек - да

опознае тялото си и да се вслушва в сигналите, които то му дава.

Има ли страна от интерес на вашите студенти и на младите хора към спорта?

Бумът на фитнеса е очевиден. Не случайно и моите научни търсения са насочени към тази сфера. Сега сме насочили нашите изследвания към съвременните тенденции в културизма и фитнеса като онлайн тренировките, мобилните приложения, новите компетенции и предизвикателства пред фитнес инструкторите. От спортните специалисти се изисква голяма отговорност, за да овладеем чисто научно тези процеси, които са наистина глвозамайващи. Фитнес индустрията се развива доста бурно. Без значение от пол и възраст, хората трябва да спортуват. Голямата ми молба е да се обръщат към специалисти, които да им помагат, да бъдат техни ментори и подкрепа в постигането на техните цели.

Вашето мнение за стероидите?

Във всеки един спорт за високи спортни постижения има забранени субстанции. Това са лекарства, забранени препарати. Не ги препоръчвам на хора, които имат любителски цели за здраве, кондиция, работоспособност. Хората на елитно спортно ниво сами преценяват рисковете от използването им.

Мускули и Фитнес

