

РОМАН РОМАНЮК

СОВЕТЫ ПАПЫ ТРЕНЕРА

УСПЕШНЫЕ СТРАТЕГИИ ЗДОРОВОГО
И КРАСИВОГО ТЕЛА ОТ СЕМЕЙНОГО
ТРЕНЕРА ДЛЯ ВСЕХ ПОКОЛЕНИЙ



Роман Романюк

СОВЕТЫ ПАПЫ ТРЕНЕРА.

**Успешные стратегии здорового
и красивого тела от семейного
тренера для всех поколений**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48896234
ISBN 9785005094216*

Аннотация

«Гормоны и возраст», «Есть сладкое и стройнеть?», «Обольстительная фигура после родов», «Как подобрать тренинг с учетом особенностей вашего организма?», «Как набрать мышцы и убрать жир» и т. д. Книга написана для всех, кто хочет быть в здоровом подтянутом теле в любом возрасте. Для мам и пап, бабушек, внуков и подростков. Я собрал весь тренерский опыт и раскрыл его в емких ответах на сложные темы, в режиме коротких Инстаграм-рекомендаций.

Содержание

«Чтоб получить от спортзала всё – нужно точно для себя определить, чего именно ты хочешь». - Роман Романюк (с)	5
Тренер	10
Питание, добавки и важные рекомендации	33
Конец ознакомительного фрагмента.	56

СОВЕТЫ ПАПЫ ТРЕНЕРА

Успешные стратегии здорового и красивого тела от семейного тренера для всех поколений

Роман Романюк

Редактор Лилия Юрьевна Якунина

Фотограф Евгений Королевский

© Роман Романюк, 2020

© Евгений Королевский, фотографии, 2020

ISBN 978-5-0050-9421-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Чтоб получить от спортзала всё – нужно точно для себя определить, чего именно ты хочешь». -Роман Романюк (с)

Давайте познакомимся

Дорогие друзья, мои читатели, хочу познакомиться с вами, рассказать о своей жизни и семье. Это поможет нам стать ближе и лучше понять друг друга.

Меня зовут Роман. Кто я? По своему призванию – я успешный тренер по фитнесу и диетолог, влюблённый в своё дело.

Мне 39 лет и родился в г. Донецке, что в Украине. Всегда был активным, но в 11 лет с болезнью Пертеса (разрушение головки тазобедренного сустава) меня на 1 год уложили в санаторий и лечили. Один год я не ходил. При выписке рекомендовали родителям искать мне вуз с сидячей профессией и предлагали уже ходить с палочкой в руке. Тело требовало движения, и я занялся плаванием.

Через несколько лет в 9-том классе в школьной программе я прочитал урок о работе мышц. Это была любовь с первого взгляда, после чего по сегодняшний день я жадно читаю информацию о физиологии, анатомии и биохимии человека.

Всё пробую на себе.

Вскоре пошел в местный тренажерный зал и через год в школьном спортзале удивил одноклассников, пожав лежа штангу в 100 кг 4 раза.

После школы я поступил в институт на специальность преподавателя гуманитарных дисциплин. Параллельно тренировался в спортзале, где ко мне стали обращаться за помощью и советом. Тогда я ощутил, как мне нравится помогать людям менять их тела и улучшать здоровье. Через 6 лет, получив степень магистра, я понял своё призвание.

И на базе одного высшего пошел получать специализированное второе «Преподаватель и организатор спортивной деятельности». Все 8 лет обучения я подрабатывал тренером и после обучения решил устроиться работать в самый крупный фитнес-центр города. Клуб свои кадры обучал 3 месяца, набрав группу из 21 человека. После трёх этапов отсеивающих экзаменов на работу взяли лишь четырёх, включая меня.

С тех пор по сегодняшний день у меня всегда много клиентов. Я люблю добиваться результата и точно знаю, что нужно для этого делать.

Уже 4 года я передаю свой опыт организовывая курсы «Персональный тренер, инструктор тренажерного зала» 2 раза в год.

А инстаграм мне помогает быть полезным большему количеству людей, тренируя их дистанционно и держа на кон-

троле их тренировки и питание.

Записки из прошлого

В 2004 год и мне 24 года. 14 лет назад! В то время я получал второе физкультурное образование и работал в самом престижном Фитнес-клубе Донецка. Предварительно группу из 21 кандидата на должность инструктора обучали 2 месяца. Было 3 отсеивающих экзамена и к финишу прошли лишь 4 человека. Гордости за себя не было предела.

Это был такой возраст, когда ты уверен, что знаешь о жизни всё! Что более старшие люди – отставшие вымирающие динозавры. Коллегами по залу были именитые чемпионы по бодибилдингу, и я им умудрялся давать советы.

С накоплением знаний и опыта желание советовать угасает. Только, если спрашивают. Чем больше узнаешь – тем больше понимаешь как еще много хочется узнать. Каждый новый клиент хоть и типичный человек, но часто обладает своими индивидуальными особенностями. И оценивая все его сферы жизни, прошлое, пожелания, как будто берешь в руки Кубик Рубика и начинаешь складывать цвета, чтоб они выстроились красиво и гармонично.

С ростом опыта желание говорить сменяется желанием слушать и наблюдать. Особенно при знакомстве с новым клиентом. «Кто даёт ответ не выслушав, тот глуп, и стыд ему» – эти слова из Библии часто всплывают в голове. Улыбаться, когда в тренажерном зале один новичок с важным ви-

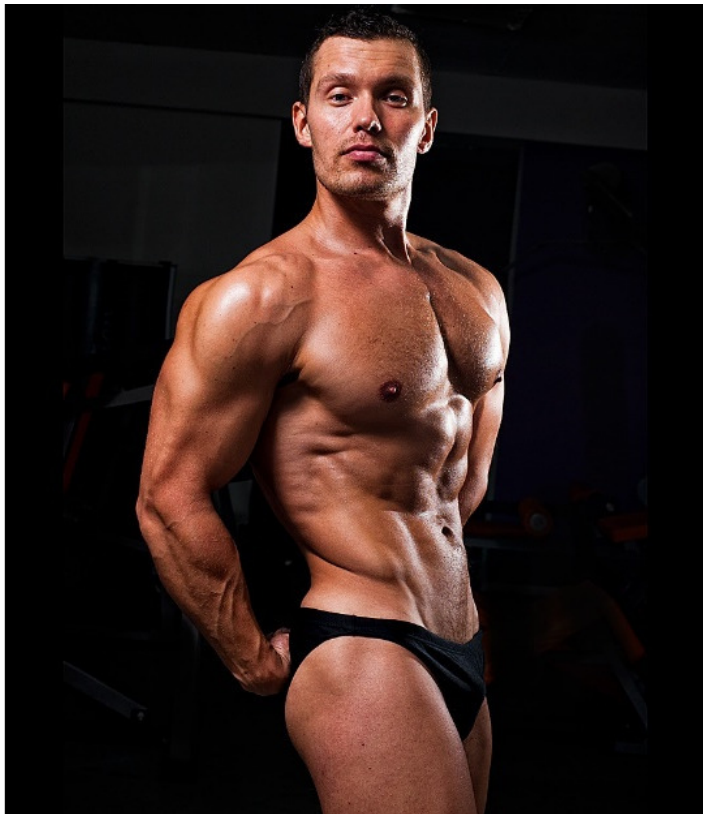
дом учит другого. Вспоминать, что и сам себя так вёл в своё время.

Наблюдать и радоваться успехам людей, которые с детским доверием обращались за советом. И уже не огорчаться за тех, кто в спортзале годами топчется на месте тренируясь по принципу «Ничего не достиг, зато сам!». Этого не изменить. Так было и будет. Открытые, пытливые, трудолюбивые люди будут всегда впереди гордецов.

Общаясь с финансово успешными клиентами, заметил одну особенность – они не боятся задавать глупых вопросов. Однажды услышал, что «лучше задать глупый вопрос и поступить правильно, чем с умным видом сделать глупость».

Мысли бегут дальше, но надо бы остановиться.

Интересно, как много людей посетили подобные мысли?



«НИ КАКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ И ТРЕНИРОВКИ НЕ ПЕРЕКРОЮТ ОГРЕХИ В ПИТАНИИ И ПОДЖОРЫ». -РОМАН РОМАНЮК (С)

Тренер

Задачи тренера

Садитесь в круг, детки, расскажу вам анекдот со смыслом.

Ползёт как-то мужик по пустыне. Из последних сил. И тут вдруг находит в песке лампу. Взял он её, потёр – а оттуда появился джинн.

И говорит джинн:

– Проси чего хочешь, добрый человек.

Мужик:

– Хочу домой!

Джинн берёт его за руку и говорит: «Ну, вставай, пойдём»

Мужик:

– Нее, я хочу быстро!

Джинн:

– Ну, тогда побежали!

Многие неверно понимают функцию тренера, когда приходят в спортзал. Ждут, что он будет убеждать, что тебе нужно домой, что пора бы заняться своим ослабевшим телом. Ждут, что, когда они пойдут к цели, тренер будет давать пинка через каждые 10 шагов. Ждут, что у тренера есть магические секреты как быстро оказаться у цели чудным образом.

А тренер – это тот джинн, который знает в каком направлении нужно идти, который будет идти рядом с тобой по этому пути. Который предупредит, где можно споткнуться, а ес-

ли и упадешь – расскажет, как встать чтоб продолжать путь. Тренер – тот парень, который расскажет сколько нужно проходить расстояния в день и когда делать привалы. Как рассчитать свои силы, чтоб добраться до цели.

НО! Идти нужно тебе. Хотеть добиться цели нужно тебе. Когда джинн говорит «пойдём» тебе нужно вставать. Хочешь быстрее к цели – будь готов бежать.

Как выбрать тренера?

Вот что я думаю по этому поводу:

Этот вопрос возникал у многих, кто приходил в спортзал и понимал, что для успеха в каждом деле нужен специалист.

К парикмахеру, визажисту, врачу любому мы не пойдём – прежде подумаем. А ведь хороший тренер это как врач, который может «вылечить» от лишнего жира или провести курс реабилитации, но в то же время может навредить вашему здоровью и, не дай Бог, «покалечить». «Как же принимают таких тренеров на работу?» – спросите вы. Этот вопрос я знаю изнутри т.к. сам работаю тренером вот уже как 17 лет и навидался всякого. Положение дел такое, что в фитнес клубы может устроиться почти любой желающий. Как правило, это бывшие спортсмены из других видов спорта либо те, кто посещал несколько лет качалку и считают, что уже познали всё.

Возможно, тренер нам и вовсе не нужен? Забегая вперёд, скажу – ТРЕНЕР НУЖЕН ВСЕМ. Даже у топовых спортс-

менов есть тренер, ни говоря уже об обывателях.

Сам я тренер и придерживаюсь правила – никогда не критиковать других коллег. Поэтому в этой статье буду отталкиваться от того, что все мы приходим в спортзал с главной целью – улучшить фигуру и здоровье. От тренера, как от специалиста, ждем помощи в достижении этих целей. И я поделюсь с вами своими наблюдениями какие положительные качества тренеров помогали людям на моих глазах.

Начну:

– Высшее медицинское или спортивное образование – дает специалисту знания анатомии и физиологии. Это позволяет тренеру индивидуально «подгонять» тренировочный процесс под подопечного. Любая эффективная программа требует корректировки по ходу процесса т.к. каждый человек помимо общих одинаковых характеристик обладает и индивидуальными особенностями.

– Знания диетологии -то, чем должен обладать тренер если вы хотите коррекцию фигуры. Будь то уменьшения жира в теле либо наращивание мышц, либо и то, и другое одновременно. Общие правила типа: «не есть после шести» и др. – НЕ РАБОТАЮТ. Тренер должен уметь точно рассчитывать дневной рацион питания. В цифрах и адаптировано под жизненный ритм и привычки подопечного.

– Спортивное телосложение – то, что отличает тренера, который может изменить ваше тело. Только практикующий на себе тренер может доходчиво поставить технику

выполнения упражнения, раскрыть его тонкости и помочь с подводными камнями процесса. Однако, это правило работает только в одном направлении – хороший спортсмен – не значит хороший тренер. Лошадь, которая быстро бежит, вряд ли, научит этому другую лошадь. Чтоб обучать – нужны еще и другие навыки, знания и способности.

– Участливость – важнейшее человеческое качество хорошего тренера. Оно включает в себя: заботливость, чуткость, внимательность и гибкость в подходах. Спортивный аспект в жизни подопечного лишь часть его многогранной жизни. Другие стороны жизни часто вносят коррективы в процесс. Хороший тренер не пустит на тренировку при температуре, но и при нежелании тренироваться скажет: «приходи – сделаем лёгкую тренировку – это будет лучше, чем пропустить». Гибкость и чуткость – либо есть, либо её нет, этому не учат в институтах. Ведь правда?



Созависимость

Работа успешного тренера развивает умение общаться, чувствовать и понимать людей. Не что иное как прикладная психология. Благо, что первое гуманитарное образование включало несколько лет начитки курса психологии.

За 20 лет опыта общения с клиентами могу поделиться, что большая часть обращающихся за помощью – худеющие девушки. Многие сталкиваются с тем, что худеть тяжелее чем

они ожидали. И тут начинаются психологические внутренние танцы. Похожие на страстное танго желания похудеть и сопротивления привычной к комфорту телесной сущности.

Психологические всплески затрагивают не только худеющего, но и близкое окружение, коллег по работе и тренера.

Как общаться с такими людьми?

Во-первых, нужно понять главное – пока сам человек не захочет худеть – вы ему НИЧЕМ не поможете. Вы можете много советовать, прятать булки в сейф, уговаривать, жалеть – всё будет напрасно. Только потеряете силы, время и настроение. Не позволяйте втянуть себя в этот танец – иначе будете страдать и вы. Это называется СОЗАВИСИМОСТЬЮ. Оставайтесь на дистанции. Доброжелательной, улыбающейся, по-доброму юморной – но дистанции.

Известный немецкий мыслитель Ницше писал: «Падающего – подтолкни». Я не сторонник его взглядов, но в этой мысли есть полезное зерно для нашей темы. Чем больше вы пытаетесь поддержать худеющего нытика – тем хуже будет результат. Свои пищевые срывы он будет «замаливать» слезами в вашу жилетку, и его мотивация будет ослабевать. Ответственность в таком случае будет переложена на вас как на «опекуна». А когда нет ответственности – нет и результата.

Что делать если закрались подозрения – что этот нытик, токсик и вампирюга иногда ВЫ, мой друг?

Осознать, что это нужно только вам.

Осознать, что никто вам не поможет и никто другой не виноват.

Принять себя таким, какой вы есть. Идеальных людей нет, все периодически ошибаются и падают. Кто-то остается лежать, а успешные – встают и идут дальше. Может даже и много раз падают и встают.

Спорт – твой личный психолог

Слово «стресс» образовано от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения». Это совокупность неспецифических приспособительных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных внешних факторов—стрессоров (физических или психологических). Это заложенный в нас механизм, позволяющий решить непредвиденную угрозу путем мобилизации внутреннего ресурса. Эти возможности ограничены.

Хочу обратить внимание, что наше тело тесно связано с нашим внутренним миром, психикой. И связь эта двойная. Состояние тела влияет на наше сознание, настроение, мировосприятие и т. д. Эту взаимосвязь изучает Соматопсихология. Так же и психика непосредственно влияет на процессы в физическом теле. Эту связь изучает направление Психосоматика. Невероятно интересно! Одни из любимых моих дисциплин.

Основные каналы регулирования – через нервно-эндо-

кринную (гормональную) систему. Т.е. при внешнем стрессе параллельно с нашими эмоциями и переживаниями в кровь выбрасываются гормоны, которые мобилизуют наши ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ возможности. Повышается пульс и давление, учащается дыхание – чтоб доставлять больше кислорода к тканям. Высвобождаются в кровь питательные вещества – глюкоза, аминокислоты и др. – чтоб снабдить мышцы ресурсом для работы. Организм настраивается прежде всего на преодоление ФИЗИЧЕСКОЙ угрозы путём ФИЗИЧЕСКОЙ активности. И не важно: наступили ли вы на гвоздь или поссорились с любимым человеком. Механизм реакции одинаков!

Эти гормоны будоражат и психику, увеличивая реакции и переживания. На наше настроение и сознание осязаемое влияние оказывают химические вещества. Но здорово то, что если пойти путём на который нас толкает тело и вывести переживания на периферию – на уровень физической активности – то эти гормоны ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ (понижается уровень). И это обратной связью уменьшает негатив и депрессию.

Поэтому спортсмены более спокойные, позитивные и стрессоустойчивые. Физической нагрузкой даже можно уйти «в минус» по этим гормонам и стресс не повлияет на настроение.

Какие сделаем выводы:

– Занятия спортом тотально и глобально меняют миро-

восприятие в лучшую сторону.

– При любых негативных переживаниях – начните активно физически двигаться! Сразу! И чем больше вы себя изматаете – тем меньше вам покажется проблема. Проверено многими! Тренировка, пробежка, генеральная уборка – не важно – главное дойти до физической усталости. И отпустит.

– Стрессы приходят ко всем. Но одни люди их ПЕРЕживают, ПЕРЕступая через них, а другие их переЖЁВЫВАЮТ долго и противно. Желаю вам быть первыми.

Ставим цель

Представьте человека, который устраивается на работу и не интересуется заработной платой. «Главное, чтоб деньги платили». Или человека, который протягивает свою пластиковую карточку для расчёта в магазине не интересуясь ценой. «Неразумно» скажите вы и будете правы. С деньгами мы научились чётко ставить цели, отслеживать динамику и делать выводы. Объективно оценить текущее состояние, поставить чёткую цель и найти метод её достижения. Простая схема успеха, которую нужно перенести и на свои спортивные цели.

У каждого вновь пришедшего ко мне ученика я спрашиваю о его\её целях. И часто слышу – «подтянутое тело». Размытые цели определяют размытый результат. Необходимо чётко для себя решить для чего вы пришли в зал. Где

хотите убрать, что накачать. СКОЛЬКО вы хотите убрать и НА СКОЛЬКО накачать.

В определении цели очень помогают фотографии других спортивных тел. Это может быть и фото своей же молодости. Сравнивая своё актуальное фото с образцом, получается нагляднее. Оценка нашей внешности в зеркале преломляется через наше виденье (сознание). Парни склонны приукрашать своё отражение, а девушки выискивать недостатки и ухудшать общую картину. Опять же у себя в голове. Взглянув на своё фото, вы оцените реальность объективно.

Опытный тренер, конечно, поможет вам точнее определить ваши цели.

Далее необходима методика, которая будет превращать вас из настоящей формы в тело вашей мечты. Эффективность её нужно беспристрастно оценивать цифрами.

«Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом!»

Эта мудрая народная пословица хорошо отражает связь целеполагания, мотивации и достижения цели.

За 20 лет работы с подопечными отмечаю чёткую закономерность – чем выше запросы и цели – тем больше достижения. И наоборот – когда человек на вопрос о целях отвечает «я в принципе не сильно толстая, чуть-чуть подтянуть тело» или «я не хочу перекачаться, просто сделать тело упругим» – тогда результат месячных усилий близок к нулю.

Чем выше человек ставит цели – тем у него больше мотивация – сила,двигающая его к цели. Нет ничего постыдного

в большой цели – она только ваша. На пути к ней вы будете достигать много промежуточных высот, которые будут вас радовать и делать еще сильнее!

Например, моя цель, связанная с фитнесом – сделать тело как у Халка. Да, это выдуманный персонаж – осознаю, но именно такие амбиции позволили мне прокачаться до моего тела. И они же накачают меня еще круче.

Знаете, в чем отличие мечты от цели? У цели есть четкий план по её достижению. Пошаговая лестница вверх!

Так что, ставьте цели побольше, друзья. Упрямо поднимайтесь на каждую ступеньку и помните – с каждой ступенькой их на пути к цели становится всё меньше, а цель – всё ближе.

И помните – «Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом».

Зачем нужен тренировочный дневник?

«Самый тупой карандаш лучше самой острой памяти».

Приходя в спортзал, мы хотим улучшить своё здоровье, самочувствие, скоростные, силовые показатели и внешний вид. Для этого нужно правильно питаться, пить достаточно воды, соблюдать режим и правильно тренироваться.

В тренировках нагрузка должна по плану постепенно возрастать. Для этого нужно выполнять одни и те же упражне-

ния некоторое время, чтоб увеличивать в них нагрузку. Это называется тренировочная программа.

Чтоб увеличивать нагрузку в упражнении, тренировке – нужно точно знать какая она была на прошлом занятии. Для этого и нужен дневник – чтоб открыть его и точно знать, к чему стремиться. На память надеяться не стоит – на тренировке мозг существенно начинает тупить.

Как прибавлять нагрузку – отдельная большая тема. Если её чуть затронуть – то хорошим ориентиром будет прибавка 10% от прежней нагрузки или важный принцип – «Самый тупой карандаш лучше самой острой памяти» или «зачем нужен тренировочный дневник?»

Следим за последовательностью мысли- приходя в спортзал, мы хотим улучшить своё здоровье, самочувствие, скоростные, силовые показатели и внешний вид. Для этого нужно правильно питаться, пить достаточно воды, соблюдать режим и правильно тренироваться.

Мои советы по ведению дневника:

1. Он должен быть в твердом переплёте. Не на пружинах и не с отрывными листами. Иначе он быстро превратиться в промокашку и листы будут выпадать на пол.
2. Записывайте каждый подход отдельно. Дробью. В числителе (наверху) вес, в знаменателе (внизу) повторения. Иначе в голове часто будет возникать вопрос «а сколько же я сделал (а) подходов?».
3. Строгое правило – писать дробь только ПОСЛЕ выпол-

нения подхода. По факту.

4. Писать только ПРАВДУ в дневнике. Не запланированные разы – а по факту сделанные. Обманывать тут некого.

5. Что еще вносить в дневник – на ваше усмотрение. Дату, свой вес, время начала и окончания тренировки, отдых между подходами, свои ощущения, таблицу измерений объемов частей тела, план питания, другие заметки.

6 правил для архитектора своего тела

Большинство из вас, друзья, кто читает мою книгу перечитали уже тонны информации о фитнесе. И, наверняка, душа просит определённости. Много информации противоречивой, да и вообще информации много. Хочется простоты, определённости, прочного информационного фундамента.

«Мудрость – это умение кратко и ёмко выразить главное».

Я сформулировал для вас 6 главных, незыблемых правил на которых вы сможете построить своё тело:

1. ГЛАВНОЕ – КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ в сутки. Особенно при похудении. Остальное всё – вторично. Превысить суточную норму легко и «правильными» продуктами (яблочками, грудкой и т.д.) И тут выхода два – либо подсчитывать всё что вы съедаете, либо питаться точно по прописанному дневному плану.

2. ГЛАВНОЕ – БЕЛОК. Какие бы у вас цели не были важно каждые 2—3 часа есть белковую еду. Чтоб в крови постоянно был белок. Который нужен вашим мышцам. Которые

делают вас упругими и красивыми.

3. **ГЛАВНОЕ – НЕ ПРОПУСКАТЬ ТРЕНИРОВКУ.** Это основное правило для тех, кто хочет изменить своё тело за счет мышц. Пропустил тренировку – откатился в результатах назад. Для мышц нет уважительных причин для пропуска, но есть 3 причины, при которых поход в зал лучше отложить: высокая температура, ангина и умер. Лучше прийти и сделать лёгкую тренировку, чем её пропустить, отложить или перенести.

4. **ГЛАВНОЕ – ПРОГРЕСС.** Если укрепляете, подтягиваете, наращиваете мышцы это будет происходить **ТОЛЬКО** если нагрузка будет возрастать. Плавно, постепенно и регулярно. Это правило, конечно, подразумевает тренировочный дневник.

5. **ГЛАВНОЕ В ТРЕНИРОВКЕ – РАЗМИНКА.** Лучше размяться и не потренироваться, чем тренироваться не размявшись.

6. **ГЛАВНОЕ – ДЕЙСТВОВАТЬ.** Успех складывается из множества правильных действий. Планировать, размышлять, ругать себя можно вечно. Пора **ДЕЙСТВОВАТЬ.** **СЕГОДНЯ** иди на тренировку, **СЕГОДНЯ** закупись продуктами и приготовь еду на завтра.

1. Разминка в тренировке
2. Кол-во калорий в сутки при похудении
3. Тренировки без пропусков.
4. Прогресс для накачки

5. Действовать.

Глобальная проблема ожирения человечества

Современный человек **ОЧЕНЬ** мало двигается. Гиподинамия – острая проблема горожан.

Мы пересели в авто, катаемся на лифтах и эскалаторах. Большая часть нашей активности – большим пальцем правой руки в гаджетах. Что в этом плохого?

Проблема в том, что наше тело было создано так, что для нормального его функционирования нужна физическая активность. Еще в Библии в книге Бытие 2-я глава – мы читаем историю сотворения человека и условия его жизни в раю. И там Бог поселяет человека в Эдемском саду для того, чтоб он его «возделывал и хранил». Т.е. трудился. Физически. И был счастлив.

Физическая активность – одно из условий нашего благополучия. Физического, нервно-психического и духовного. Все три сферы тесно взаимосвязаны.

Я слышу вопрос – «Сколько минимально нужно двигаться?».

Самое простое движение – ходьба. И я бы обрисовал минимальную нагрузку как 60 минут быстрым шагом в день.

Я всегда улыбаюсь, когда на моё предложение тренироваться чаще трех раз в неделю или приходить на кардио в свободные от тренировок дни подопечные возмущённо

опасаются, что перетренируются. Вам тяжело не потому, что начали «пахать» или «попали в спортивную секцию» – нет. До спортивных нагрузок большинство посетителей зала не добирается. Тяжело – потому что тело ЗАПУЩЕННО. И ситуацию нужно, переступая через лень, исправлять.

Помню, когда я купил своё первое авто, я выиграл 1 час жизни в сутки. Сократил время, которое раньше тратил на ходьбу на работу и домой. НО уже через 2 месяца моё тело стало менее рельефным и выносливым. При той же диете и тренировках. Пришлось добавлять беговую дорожку в процесс.

Поэтому, если хотите быть здоровым, нравиться себе, оптимистичным, радостным и энергичным – нужно каждый день двигаться. Каждый.

Доступные кардиотренировки

Этот вид кардио я освоил как-то раз, когда бегал по улице и решил для разнообразия забежать в многоэтажку. Та интенсивность, темп и чередование нагрузки (вверх-вниз) которые я ощутил сделали из меня фанатика ступенек.

Эта нагрузка доступна.

Щадящая для суставов и в то же время высокоинтенсивная.

Интенсивность можно регулировать скоростью движения.

Идеальное для жиросжигания чередование нагрузки. Поднятие вверх и спускание нагружает мышцы по-разному.

Эта смена нагрузок увеличивает энергозатраты в разы.

Отмечу несколько моментов:

1. Нагрузка не для начинающих.
2. Для кардио принципиально важно не останавливаться – поэтому вверх идем медленно, а вниз быстрее. Главное – выдержать подольше.
3. Начинайте с 15—20 минут, а то и меньше.
4. Если пульс «стучит» в голову и медленней идти уже невозможно – значит вы молодец и пора домой.
5. Долго вдыхаем и долго выдыхаем ртом. Так вы «проживёте» на ступеньках дольше. И пусть вас не смущают жильцы дома – им до вас нет дела. Необычная нагрузка? – да! Но, ведь если вы хотите тело, которого у вас еще не было, то и делать нужно то, чего вы раньше еще не делали.

Кроссфит

Мне часто присылают видео (на которых спортсмены выполняют упражнения из КРОССФИТА) и спрашивают «что он\она этим качает?». Я расскажу вам об этом модном направлении в фитнесе.

Система круговых тренировок кроссфит возникла в США как система тренировки пожарных.

Кроссфит – это вид круговой тренировки из комплекса упражнений за минимальное время.

Особенности:

– КРОССФИТ развивает сразу нескольких физических качеств: силу, выносливость и ловкость. Подготовку делят на три составные части: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио.

– не используются изолированные упражнения. В кроссфите тренировки максимально функциональны, а упражнения комплексные и базовые.

– это очень высокоинтенсивные нагрузки с высокой мощностью. Многие упражнения требуют владения сложной техникой, такой как рывки, толчки, кольца. Неподготовленному человеку надо очень аккуратно начинать свои тренировки, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** под присмотром врача и опытного тренера.

Тренировочную концепцию кроссфита можно назвать одной из лучших в развитии общей физической подготовки (ОФП).

Плюсы:

– тренировки динамичны и разнообразны
– высокообъемные нагрузки (хорошо работают на похудение).

Недостатки (относительно телостроительного фитнеса):

– система КРОССФИТ не позволит вам лепить тело в тех местах, где вы хотите сделать акцент. Отсутствие адресной нагрузки не позволит вам подтянуть отстающие места (ягодицы, дельты, руки, грудь и т.д.) Тело будет развиваться спортивным, но симметрия развития мышц будет непрогнозируемая.

В своей практике я люблю давать динамичные комплексные упражнения подопечным – прыжки, Бурпи, взрывные движения и для разнообразия на тренировках.

FST7 – эффективный приём накачки мышц

Хотите узнать о последней разработке физиологов-методистов в спорте?

Расшифровывается FST7 так:

Fascia – фасция,

Stretch – растяжка,

Training – тренировка,

Seven – семь.

Теория строится на том, что мышца растёт до тех пор, пока есть пространство. Увеличиваться могут миофибриллы – сокращающиеся единицы. Они упакованы в более толстые трубки-чехлы (эпимизий) – фасции. Увеличивая эластичность фасций – можно добиться большего потенциала для роста мышечных волокон. И главный метод растяжения фасций – максимально наполнить мышцы кровью – добиться максимального пампа.

Что на практике? Как растянуть фасции?

Тренируемся по канонам мышечного роста – делаем несколько упражнений на мышечную группу (преимущественно базовых, комплексных) в диапазоне 8—12 и регулярно увеличиваем нагрузку увеличивая повторения или рабочий вес – это главный принцип накачки мышц.

После силовой классической проработки выбираем изолирующее односуставное упражнение на уже проработанную мышцу. Интуитивно подбираем такой вес, чтоб технично без читинга осилить:

- 7 подходов,
- 10-12 повторений,
- 30-40 секунд отдыха между подходами.

Именно этих ориентиров и нужно придерживаться.

Не стоит брать слишком лёгкий вес – задействуете меньшее количество волокон и памп будет хуже.

Дополнительно – это отличный метод увеличения интенсивности проработки мышечной группы либо её акцентирования.

Внимание – может понадобится больше время на восстановление после её применения.

Если по поводу самого предположения, что фасции сдерживают мышечный рост еще ведутся дискуссии, то по поводу неоспоримых плюсов FST7 споров нет:

1. Улучшается питание мышцы за счет усиленного прито-

ка крови к ней.

2. Прорабатываются сразу волокна двух типов окислительные и гликолитические.

3. Увеличивается концентрация на прорабатываемой мышце – что очень важно для классической силовой работы.

Пробуйте – вам понравится!

Никому не нужно наше здоровье, нужны только деньги

К такому выводу я в очередной раз пришел после изучения вопроса прививок и истории

антипрививочного движения. Расскажу по порядку.

Думаю, многие уже давно догадываются, что правду узнать из массовых источников – дело сомнительное.

Впервые я начал это замечать, когда получил высшее физкультурное образование для работы

тренером. Было это давно. Зная законы физиологии и принципы диетологии, я стал удивляться

как часто обманывают желающих похудеть или быстро накачаться. В маркетинге это называется

выявить «боль» целевой аудитории, надавить на неё и пообещать вылечить. Зная ленивую

человеческую натуру, готовую поверить в то, что хочется

услышать – людям обещают «волшебные таблетки“. „Не нужно менять образ жизни, рацион питания, не нужно двигаться, а нужно просто» -эту добавку, этот супер-пуперновый массаж, очки для похудения и т. д.

С прививками вопрос весьма запутанный. Большие деньги там завязаны, геополитика, а может и глобальный заговор – самообманом будет сказать, что всё понятно. Всплеск этих настроений произошел после публикации английским исследователем 1998 году в авторитетном медицинском журнале статьи о связи аутизма и прививок. Писалось, что прививки содержат соли тяжелых металлов, оседающие в мозгу. В 2004 году статью раскритиковали повторными исследованиями и опубликовали в этом же журнале. А в 2011 выяснилось, что «исследования» 1998 года финансировались производителями гомеопатических лекарств (альтернативная медицина) и статистика была подтасована. И что с 1998 года обильно распространились медцентры предлагающие «выводить» эти самые металлы из голов уже привитых детей.

Слышали про аферу с газом Фреоном? Которым заправляли холодильники и кондиционеры. Который с 1957 года стали обвинять в разрушении озонового слоя и глобальном потеплении. Были многочисленные «исследования», Вен-

ская конвенция была подписана и всемирное экономическое эмбарго наложено. По всему миру начали менять холодильное оборудование, работающее на запатентованном монопольном новом газе от компании DuPont. Компания заработала сотни миллиардов. Позже фреон оправдали и сняли все обвинения и выяснилось, что инициатором борьбы с ним была компания DuPont.

Выводы: поделюсь своей позицией: я четко понимаю ограниченность своих знаний, я знаю – в чем я спец, а в каких сферах обладаю лишь поверхностными знаниями. Я уверен в своих знаниях и опыте настолько, что могу гарантировать результат людям, которые ко мне обращаются. С другой стороны, я понимаю, что в других сферах тоже есть такие специалисты и логично за советом и помощью обращаться к ним. Уверен, что тот, кто говорит, что разбирается во всём — не разбирается НИ В ЧЕМ.

А как вы поступаете, когда сталкиваетесь с вопросами, в которых не разбираетесь?

Питание, добавки и важные рекомендации

Худей, успевай все и радуйся

Заманчиво? – я научу!

Главный принцип похудения – тратить энергии больше, чем потреблять (из пищи и напитков). Потраченную энергию называют объемом работы (за подход, за тренировку, за день, за неделю и т.д.)

Как, по-вашему, занятия в спортзале способствуют похудению? Ни аура зала, ни контакт пальцев с металлом тренажеров, ни особые упражнения – не это главное. Главное – сколько вы сделаете работы в зале, какой объем выполните.

Открою вам секрет – большую часть энергии за сутки мы тратим не в зале, а просто живя в этом мире.

Потраченная энергия состоит из двух составляющих: нашего движения и энергии потраченной на поддержание жизни (основной обмен веществ).

Соберу эти мысли в конкретные выводы:

Комплексные упражнения более энергозатратные – им приоритет.

Если пропустили тренировку – её нужно отработать в другой день чтоб сохранить недельный объем работы на нужном

уровне.

Один из лучших видов активности – простая ходьба. А еще лучше быстрым темпом. 7 лет назад, когда я купил первую машину через месяц я уже заметил, что стал менее рельефным. Хотя в рационе ничего не менял. До этого больше ходил (40 мин в день) и продукты носил из магазина в руках. И за 20 лет тренерской практики я четко замечаю отличия в теле водителей и тех людей, которые передвигаются пешком.

Главный плюс силовых тренировок в зале – формирование тела путём мышечных выпуклостей в нужных местах. Второй плюс – силовая нагрузка увеличивает энергозатраты тела в покое (ускорит обмен веществ). Причем, на пару суток! Чего не сделает простая кардио нагрузка.

После этой информации вы видите, что обычная бытовая суэта несёт в себе много пользы! Передвигаться по улице эффективней быстрее и для тела и чтоб всё успеть. Уборка в доме – так же классный способ потратить энергию – делаем её с улыбкой и в темпе! Подняться по ступенькам без лифта? – супер! – хороший взнос в копилку потраченной энергии. Я живу на пятом этаже. Забыли в магазине купить что-то? – бегом кабанчиком сбегали и стали еще стройнее!

Теперь мотивация всё успевать у вас стала еще сильнее. Успешные люди всегда решительны, быстры и радостны!

Лежать и худеть? Да, именно так!

Хочу вам наглядно показать и рассказать, как работают законы нашего тела.

Все знают фразу «Чтоб похудеть надо меньше есть». Меньше, чего есть? Меньше это сколько?

Масса нашего тела – это прямой результат баланса между съеденной энергией и потраченной. Как две чаши весов.

Если мы едим больше, чем тратим – мы набираем массу тела.

Если едим меньше, чем тратим – мы худеем.

Если едим и тратим одинаково – то наш вес не меняется.

Это базовые правила, которые касаются и мышц, и жира.

Чаша пищевая наполняется нашей едой. А вот затратная чаша наполняется двумя источниками: нашей двигательной активностью (сколько мы двигаемся) и энергией, потраченной на внутренние обменные процессы (обмен веществ).

Т.е. имеем три главные силы, которые влияют на массу тела: сколько мы съедим, сколько потратим в движении и сколько потратит наш организм на собственное энергообеспечение (просто лёжа и плюя в потолок).

Вот эту величину (метаболизм, обмен веществ) можно существенно увеличить. Почти в 2 раза!

Приёмы для ускорения обмена веществ:

1. Силовые нагрузки существенно разгоняют обмен веществ на несколько суток. Даже 15-минутная тренировка. Поэтому аппетит существенно увеличивается.

2. Аэробные нагрузки от 20 мин и дольше так же ускоряют

обмен веществ и склоняют организм к активному использованию жиров.

3. Частые приёмы пищи (раз в 2—3 часа) заставляют организм тратить больше энергии на её усвоение.

4. Белковая еда – наиболее энергозатратная в переваривании.

5. Ранний подъём. Кто рано встаёт – тот суше выглядит.

6. Обильное питьё воды позволяет всем процессам протекать нормально. Недостаток – замедляет. Холодная вода еще больше ускоряет метаболизм – организм вынужден тратить калории на её согревание перед тем, как усвоить.

7. Высокая температура окружающей среды и тела. Летом сушиться легче.

8. Высыпайтесь. Недосыпы на гормональном уровне замедляют обменные процессы и способствуют набору веса.

Большую часть калорий и жира мы сжигаем не в спортзале, а в течении суток просто живя, в том числе и лёжа.

Поэтому если чаши весов правильно наполнить – то можно лежать и худеть.

Худые Азиаты

После последнего отдыха в Тайланде захотелось поделиться своими наблюдениями за этими чудесными улыбчивыми и худыми людьми. Именно в причинах их худобы я со своей колокольни тренера-диетолога и наблюдал. Интересно? Вот

чему можно поучиться:

Избегают сладкого. Сахар – самая жиронаборная добавка. Очень подвижны и активны.

Животную пищу готовят и едят без отходов. Лапки, хвосты, уши и т. д. богаты коллагеном – сытным видом белка, который обеспечивает еще и прочность телу.

При приготовлении обильно используют специи: розмарин, тимьян, шалфей, чеснок, корица, куркума, тмин, перец, которые имеют огромное количество преимуществ для здоровья, увеличивая метаболизм и кровообращение, снижая артериальное давление и уровень холестерина, помогая пищеварению, а также повышая чувствительность к инсулину. Что усиливает насыщение едой.

Употребляют много водорослей. Которые богаты йодом столь необходимым для щитовидной железы, которая регулирует метаболизм.

Не употребляют молочных продуктов из-за непереносимости лактозы – молочного сахара.

Едят часто и небольшими порциями.

В тайских домах нет кухонь. Да, дома пищу они не готовят. Едят приготовленные при них блюда в кафешках или с макашниц – перевозимых мини-кафе на колёсах. Поэтому вечерние и ночные походы к холодильнику исключены.

Едят больше риса и малое количество мучной пшеничной лапши.

Много пьют. В большинстве случаев это – зелёный чай.

Или просто – кипяток. И часто пьют перед едой, что помогает не съесть лишнего.

Почтительно относятся к родителям и старшим. Этот духовный закон долголетия был предписан еще в Библии. Пятая из десяти заповедей говорит: «Почитай отца и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле» (Исход 20:12)

Как видим – есть что взять для себя из этих традиций.

Планировать тело нужно заранее!

А в планировании важно ясно поставить цель и реалистично продумать путь её достижения. В построении планов касательно своего тела нужно отталкиваться от главных принципов. Я вам их напомним:

– Чтоб похудеть (сжечь жир) необходимо, чтоб тело было в состоянии энергетического дефицита. Т.е. тратить энергию придётся больше, чем потреблять её из пищи. Это главное. Тогда организм будет вынужден для покрытия этой разницы кушать свои же запасы.

– Чтоб набрать вес (накачать мышцы) нужно есть больше, чем тратить. Это необходимое условия прироста массы тела. Рост силовых показателей – сюда же. Он возможен при увеличении сократительных элементов – мышц.

– Одновременное сжигание жира и рост мышц в долгосрочной перспективе невозможен. Невозможно и недоедать, и переедать одновременно. Исключения – новички в тренажерном зале, либо спортсмены, уже имевшие большую мы-

шечную массу в прошлом. Срабатывает мышечная память. Да и то, эта сказка длиться не долго.

Так что усидеть одной попой на двух стульях не получится. По итогам – это будет топтание на месте.

Лучшим решением будет выстраивать длительные циклы набора и сушки. Длительность циклов определяется многими переменными, главная из которых – достижение промежуточной реалистичной цели. Допустим, похудеть на 15кг или набрать 10кг. Оба вида циклов нуждаются не только в небольшом дефиците\профиците калорий, но и правильном соотношении БЖУ. Для долгосрочного результата и сохранения здоровья нужно достаточное кол-во белка и жиров. Калорийность чаще всего регулируется углеводами.

Так что, друзья, ставьте реалистичные пошаговые планы к телу своей мечты. Не бывает волшебства, если вы не станете волшебником сами и не начнете творить! Всё начинается с постановки цели и чем она яснее – тем легче её достичь. На эту тему у меня есть анекдот, для тех, кто хочет побыстрее, его вы уже читали.

Важная тема веса и его контроля

Какая бы цель не стояла относительно массы тела (контроль веса, поддержание формы, похудение, набор) – нужно понимать, что цифра на весах – комплексный показатель. Который показывает сколько весит ваше тело, состоящее из мышц, жира, воды и т. д. – многих составляющих.

И поэтому говорить наверняка, что уменьшился жир или, выросли мышцы судя только по весу нельзя.

Так же, при одном и том же весе два тела могут выглядеть абсолютно по-разному.

Как правильно взвешиваться?

1. Поставьте весы на твёрдую поверхность и не двигайте их. Если весы будут стоять на мягком покрытии (линолеум, ковер, ковролин и т.д.) – погрешность может быть до 5 кг.

2. Поставьте ступни ровно, без перекосов.

3. Во время взвешивания не наклоняйтесь ни в каком направлении и не торопитесь смотреть вниз пока измерение не зафиксируется. В основании весов стоят 4 датчика и при наклоне в любую сторону вес будет распределён неравномерно на них и результат будет искажен.

4. Наиболее объективно отслеживать динамику веса тела – взвешиваясь утром натощак. И желательно каждое утро. Так вы будете держать руку на пульсе.

5. Не делайте выводов по взвешиванию одного из этих дней. Вес может резко упасть или подняться за счет воды в теле, задержки каловых масс в кишечнике и по другим временным причинам. Поэтому, взвешиваясь каждый день, вы будете видеть объективную картину за неделю, месяц и т. д.

6. Если цифра на весах день ото дня скачет – скорее всего пора заменить батарейку.

7. Вес тела днём всегда будет больше, чем утром натощак на 1—2кг. И это нормально. Вы же едите, пьёте и заполняете

свой четырёхметровый кишечник.

О важности постоянного нахождения белка в крови

На практике часто возникают ситуации, когда этот вопрос кажется трудным. Например, как быть если уже нужно питаться по графику и сейчас тренировка? Или, что съесть если тренировка через час чтоб не было тяжести в животе, но и чтоб организм был напитан? Или как быть если непредвиденные обстоятельства не позволяют планово поесть?

Тут на помощь спешат такие спортивные добавки как протеин (порошкообразный пищевой белок), аминокислоты и белковые спортивные батончики.

Выпив протеин на молоке, кефире, соке за час до тренировки – тяжести в животе не будет. А на воде так и вовсе можно за 20—30 минут до тренировки.

Аминокислоты – это уже расщеплённый белок. Поэтому работу ЖКТ он не вовлекает и пить комплексные аминокислоты или ВСАА можно непосредственно на трене. Главные особенности – обогащает рацион нужными аминокислотами если он однообразен или ограничен. Вторая сторона – аминокислоты быстро попадают в кровь, поэтому можно успешно их пить сразу после тренировки или после пробуждения утром.

Белковые (протеиновые) спортивные батончики нужно смотреть на состав. Очень многие из них лишь по названию белковые, а по составу не отличаются от сникерса или качество сырья плохое. Особенно у дешевых. Плюсы – удобство

использования и легальная сладость.

Сколько же нужно употреблять белка?

#

Белки, углеводы и жиры являются важнейшими питательными веществами для нашего организма. Белки еще называют протеинами (от греч. «protos» – важнейший, первый).

#

Я не стану дублировать описание функций, классификацию и т. д. – это вы можете найти в изобилии в книгах и в интернете. А вот чего вы не найдёте – так это практическую разницу от вариантов употребления белка, его качества и количества. Этой информацией я обогатился за 18 лет своей тренерской практики.

#

Если рассказать просто о белках:

Нужен для построения мышц, их тонуса и силы. А именно мышцы делают наше тело упругим, подтянутым и красивым. Не говоря уже об облегчении жизни в быту.

Белок даёт нормальную сытость, после которой не тянет «догоняться» сладким или мучным. #

Начиная работать с новым подопечным, я всегда распи-сываю индивидуальную схему питания и каждую неделю по необходимости её корректирую. Не всегда мои рекомендации выполняют на 100%. И, конечно, я достаточно быстро вижу если клиент недобирает по белку: мышцы не растут,

не укрепляются, сил на тренировке нет и тело не меняется, жир не уходит.

#

Перейдем к разделу «как правильно»:

Важно чтобы в крови постоянно циркулировал белок (аминокислоты). Съеденный нами белок (мясо, творог и т.д.) усваивается за полтора-три часа в среднем, а это значит, что, если не съесть снова белок – в крови его не будет. Отсюда и необходимость дробного питания каждые 3 часа.

Разовая порция белка должна быть 20—40гр. (смотрим содержание белка в продуктах) или, из расчета 2гр. белка на 1 кг. веса. Кто съел меньше – прогрессировал туго. Это из практики.

Белки продуктов состоят из разных аминокислот и желательно давать организму разнообразие в течении дня.

Не все белки одинаковы по структуре. Те, которые более всего подходят нашим мышцам имеют высокую биологическую ценность. Это белки животного происхождения: сыро-роточный, яичный, мясной, рыбий, птичий, молочный. Белки из растительной пищи имеют низкую биологическую ценность и их принято в фитнес-диетах вообще не брать в расчет.

Что такое ВСАА, зачем и кому они нужны?

Много в нашем спорте есть мифов и недопонимай. Много модных добавок, о которых кричат что они панацея, а потом

о них забывают и на рынок проталкивают очередное «новое» чудо-зелье. С ВСАА дело неоднозначно. Давайте разберёмся.

ВСАА – англ. аббревиатура, которая переводится как «аминокислоты с разветвлёнными боковыми цепями». Аминокислоты – это то, из чего состоит каждая молекула белка.

Всего есть более 200 аминокислот, но только 21 из них критически важна для обменных процессов. От того, какими аминокислотами «слеplen» белок определяется его биологическая ценность или полезность. Поэтому белок яйца, например, гораздо полезнее белка из сои.

Несмотря на то, что большинство из этих важных аминокислот организм человека синтезирует друг из друга, девять должны поступать с пищей, их называют незаменимыми. ВСАА – это 3 из незаменимых аминокислот (лейцин, изолейцин и валин) которые, ну вот, самые важные – универсальное сырьё для строительства мышц.

Итак, ВСАА – это высококачественный белок, выделенный из пищи. Производителям спортивного питания не выгодно говорить, что, если человек употребляет качественный разнообразный белок из пищи – он вполне обеспечивает себя этими тремя аминокислотами. Так зачем их тогда принимать? Вот зачем:

1. Для того, чтоб мышцы росли и не разрушались – в крови должен всегда присутствовать белок (аминокислоты). Когда мы съели белок, через некоторое время в кровь начнут

поступать аминокислоты и будут там пока усваивается пища. После этого кровь опустеет и, если не поесть- организм начинает поедать себя, свой белок. Поэтому нужно питаться каждые 2—3 часа.

Но что делать если вы через 2 часа на тренировке? – правильно – пить БЦА. Они не включают в работу желудок, и вы накормите себя белком без тяжести в животе. Мышцы не будут голодать и больше сохранятся при нагрузке.

2. Принятые утром на голодный желудок ВСАА начнут питать мышцы уже через 10—15 минут. В то время как яйца, к примеру, начнут усваиваться в кровь через час – полтора.

3. Если ваш пищевой белковый рацион неполноценный и однообразный – приём ВСАА позволит его обогатить. Но тот же сывороточный протеин с этим справится лучше и будет дешевле. Общие рекомендации по приему ниже.

*ВСАА – это еда и сырьё, поэтому и эффективная разовая доза должна быть от 10гр и выше.

*Производство аминокислот – это высокотехнологичный процесс. Поэтому дешевые бренды и отечественных производителей я бы не рекомендовал.

*Аминокислоты конкурируют в кишечнике за усвоение и это влияет на метаболизм. Поэтому соотношение аминокислот в добавке важно. Авторитетные исследования склоняются к лучшей формуле 8:1:1 (8 частей лейцина и по одной изолейцина и валина).

Теперь вы сами можете решить нужна ли вам эта добавка или не стоит на неё тратить средства. Лично я уже давно пью на каждой тренировке по 15—20 гр. и отмечал положительные сдвиги у подопечных после начала приёма.

Рейтинг спортивных добавок

Это будет лично мой рейтинг основанный на 20-летней практике ведения клиентов. И он, возможно, несколько другой чем те, которыми кишит интернет.

В начале – главное понять, что основную работу по изменению нашего тела (из аспекта питания) делает обычная еда. Грамотно индивидуально выстроенная схема питания из обычных простых продуктов. И спортивные добавки это всего лишь ДОБАВКИ к основному рабочему рациону.

Итак, рейтинг:

1. ВМК – витаминно-минеральный комплекс. Это те вещества, которые мы по идее должны получать из обычной еды. Чтоб организм **НОРМАЛЬНО** функционировал. Но большинство людей их недополучает из-за:

1. Качества продуктов в магазинах.
2. Ограниченного дневного рациона.
3. Психологические и физические нагрузки увеличивают расход витаминов и минералов в разы.

Мной четко и давно уже подмечено, что тренирующиеся, которые не пьют ВМК чаще болеют простудой, менее энергичны и медленней прогрессируют в зале.

Протеин – это порошкообразный белок, выделенный из продуктов питания (сыворотка молока, яйца, говядина, соя и т.д.) У этой добавки есть несколько важных плюсов:

С протеином легче добрать суточную норму белка.

Даёт качественный белок организму.

Легко усваивается в ЖКТ не создавая тяжесть в животе.

Вкусный и удобный в приготовлении.

Из тренерского опыта – точно вижу, что подопечные, которые недобирают суточную норму белка почти не прогрессируют в силовых показателях. А это значит их мышцы не восстанавливаются.

Рекомендую не экономить и покупать качественную продукцию.

Итак, важнейшее доброе дело для вас я сделал – расставил приоритеты:

1. Сбалансированный рацион обычных продуктов.
2. ВМК.
3. По необходимости – протеин.

Остальное множество хороших, рабочих спортивных добавок, безусловно, должно подбираться индивидуально вашим спортивным наставником.

Спортивная добавка протеин

Сейчас речь пойдёт подробнее о ПРОТЕИНЕ. А точнее о группе пищевых добавок с этим названием. Кто-то ест их ведрами, а кто-то боится этой «химии» как чертей. Давайте,

наконец, проясним вопрос! Итак, слово «protein» в переводе с англ. языка означает «БЕЛОК». Отсюда становится понятно, что эти добавки состоят из БЕЛКА и призваны поднимать долю белка в рационе человека. ИЗ ЧЕГО И КАК ОНИ ДЕЛАЮТСЯ? Изготавливаются они из продуктов животного (молоко, сыворотка молока, мясо и др.) и растительного (соя, рис, пшеница и др.) происхождения. Продукт обезвоживается, сильно измельчается до порошкообразного состояния, удаляется лишнее (углеводы, клетчатка, жиры и т.д.), добавляются ХИМИЧЕСКИЕ подсластители и красители и расфасовывается по баночкам. Вот вам наглядный и упрощенный цикл производства ПРОТЕИНА. Т.е. это наша привычная еда, только в порошкообразном виде. Кстати сказать, – детское питание производится так же и из того же сырья. Только там оставляют/добавляют больше жиров и углеводов.

КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ? Исходя из источника, откуда выделен белок протеин бывает: сывороточный, яичный, соевый, молочный и др. и комбинированный из них (комплексный). Отличаются они так же концентрацией белка в порошке – от 60 до 99%. Так же делятся по уровню измельчения белка (химическим способом): концентрат, изолят и гидролизат. Чем более измельчен белок – тем БЫСТРЕЕ он усваивается.

ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН? Для поднятия КОЛИЧЕСТВА белка в рационе. Чтоб мышцы восстанавливались после тре-

нировки и росли необходимо больше белка чем в обыденной жизни. Около 2 грамм на килограмм веса. Учитывая, что за один прием пищи у женщин усваивается около 20-ти, а у мужчин около 30-ти гр. белка, мы выходим на 5—6ти кратное питание. И протеин помогает «добрать» необходимое кол-во белка. Для улучшения КАЧЕСТВА белка в рационе. Пищевой белок отличается по качеству и полезности для нашего организма. Не секрет, что наши продукты в плане разнообразия и качества оставляют желать лучшего. И если приобрести КАЧЕСТВЕННУЮ и НЕ ДЕШЕВУЮ добавку – то она улучшит качество строительного материала для наших любимых мышц.

Помогает сохранить/УМЕНЬШИТЬ ТАЛИЮ. Если получить весь дневной белок из твердой еды, то это неминуемо увеличит нагрузку на ЖКТ и увеличит объем желудка и кишечника. Что увеличит живот и талию. Протеиновый же коктейль проходит пищеварительный тракт быстро и легко. Прием пищи в виде протеинового коктейля УДОБЕН и лёгок в приготовлении. ПОМОГАЕТ ДЕРЖАТЬ ДИЕТУ. Почти всех при похудении тянет на сладкое и вкусные коктейли сытные и приходится очень кстати – помогают не срываться. Помогает ХУДЕТЬ и оказывает МОЧЕГОННЫЙ эффект. Белок при усвоении очень энергозатратен и требует большого кол-ва воды.

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОТЕИН? Для большинства лю-

дей с пятикратным питанием подойдёт следующая схема: 1-вый, 3-тий, 5-тый приёмы – обычная еда. А 2-ой и 4-тый – протеиновые коктейли. Девушкам по половине порции, а парням по целой. Большинству подойдёт концентрат сывороточного протеина. ЭТО ОБЩАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ. А более детально – необходимо рассчитывать весь дневной рацион и дозированно «назначать» протеин. И напоследок. Своим клиентам я люблю повторять: «Не покупайте дешёвый протеин – уж лучше потратить эти деньги на мясо, творог и яйца!»

Молоко

О пользе и вреде МОЛОЧНЫХ продуктов. Интересно?

Факты:

– Только человек из всех млекопитающих в мире продолжает употреблять молоко (и его производные) после взросления.

– 75% населения мира с возрастом теряют способность производить фермент, который расщепляет молочный сахар лактозу.

Можно задуматься, что молоко не совсем естественная еда для нас взрослых.

В молоке много кальция, калия, витамина D. Все они вместе должны по идее укреплять кости. Но исследования показали: люди, употребляющие молоко, имеют более СЛАБЫЕ

кости, а жизнь их – КОРОЧЕ. Что сводит все достоинства на нет? По мнению учёных, это вещество – галактоза. Сахар, который в последнее время считают одним из самых вредных. Даже не очень большое количество галактозы вызывает в эксперименте ускоренное старение организма и мозга у животных и их раннюю смерть. Вспомним предыдущие мои посты о сахаре, который высасывает из организма полезное. Вторым вредным фактором являются молочные жиры высокой плотности. Которые увеличивают риск атеросклероза – закупоривание сосудов. Что провоцирует инсульты и инфаркты – лидирующая причина смертности на планете.

Как быть?

Употреблять кисломолочные продукты малой жирности (менее 5%). В них есть хороший белок, бактерии и молочная кислота, улучшающие флору кишечника. При сквашивании бактерии поедают молочный сахар. Обратите внимание на состав: все указанные углеводы – это добавленный рафинированный сахар. Его добавляют по технологии производства в кефиры и другую молочку. Углеводов должно быть не более 3г/100гр. Самая полезная продукция – сквашенная дома.

Молоко очень хорошо помогает набрать вес и тем, кто худеет следует его избегать. Другую молочную продукцию бояться не стоит. Инфу о «задержке воды» следует учитывать только соревнующимся атлетам на последних этапах досушивания. Высохнуть гораздо суше пляжного уровня (14%

жира и меньше) можно не убирая творог. Проверено. Если вы не сохнете – не вините «молочку», причина в другом.

Жиросжигатели

«ЖИРОСЖИГАТЕЛИ» – слово, которое интригует, вселяет оптимизм и от которого веет магией. Сегодня я приоткрою завесу и покажу вам закулисы этого фокуса. Многие из вас знают, что «сжигание» жира – это процесс химических реакций, который протекает ПО ВСЕМУ организму если организм поставлен в определённые условия – ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ДЕФИЦИТА или по-простому – недоедания. Когда мы начинаем потреблять калорий меньше, чем тратим. Отсюда очевидно, что главный жиросжигатель – это правильно подобранный дневной рацион или ДИЕТА. И вот, когда диета УЖЕ РАБОТАЕТ, процесс можно УСКОРИТЬ. На 15-20-40-50%! На это и способны те самые пилюльки. Я разделю их на три группы и напишу только о том, что реально ощутимо работает, ЧТО БЕЗОПАСНО и хорошо показало себя на практике как для рядовых клиентов, так и в подготовке моих подопечных к соревнованиям.

1. Группа: Блокаторы пищи. Это те добавки, которые не дают усвоиться съеденному либо подавляют аппетит. Выделю ХИТОЗАН – связывает съеденные жиры и выводит их неусвоенными. Очень подойдёт в случае, когда вы решили расслабиться жирненьким. Применение: 1000—1500мг за-

пивая стаканом воды за 15 до еды.

2. Группа: «Пассивные жиросжигатели» – те, которые улучшают жировой обмен. Т.е. увеличивают темпы превращения жиров в энергию. Выделю L-карнитин. Применение: 1000—2000мг натошак, 2—3 раза в день.

3. Группа: «Активные», бодрящие или термодженики. Их главная и конечная цель – способствовать выбросу жирных кислот в кровь, откуда они могут быть взяты как источник энергии. Действие: тонизируют нервную систему, увеличивают выносливость, подавляют аппетит, поднимают мотивацию и настроение. Как правило, они содержат сразу несколько действующих веществ, которые усиливают действие друг друга.

Рекламировать торговые марки не стану, а лишь опишу основные вещества:

КОФЕИН – основа 99% этих добавок. Действие его всем известно.

Экстракт ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ – улучшает концентрацию, понижает аппетит усиливает действие кофеина. **Экстракт ГЕРАНИ** (1,3-диметиламин) – действует на мозг. Сильнее и продолжительней чем кофеин бодрит, ощутимо **ПОНИЖАЕТ АППЕТИТ**.

Принимать эту группу жиросжигателей лучше в первой половине дня и позаботьтесь о том, чтоб много двигаться (тренироваться) чтоб реализовать поднятый энергетический потенциал. Я подбираю добавки всегда индивидуально, учи-

тывая множество факторов: общее здоровье, возраст, пол, тип ожирения, уровень активности, тренированность и др.

Вегетарианство и фитнес

В продолжении темы, разберём как совместить травоядное питание, занятие спортом и здоровье.

Если вы выбрали или склоняетесь к вегетарианству – то вам придется детально разобраться в вопросах здорового питания. Занятие спортом и телостроительством усиливают эту необходимость, т.к. увеличивается расход полезных элементов (витаминов, аминокислот, жиров и т.д.).

Простым языком физическая нагрузка сама по себе разрушает тело, а вот вся польза от неё начинается в период восстановления, которое необходимо адекватно снабжать всем спектром веществ. Если вегетарианец не сбалансировал своё питание и занимается спортом – то здоровье будет ухудшаться стремительно.

Занятия телостроительством в тренажерном зале за счет мышц особо требовательно к рациону. Рассмотрим возможные проблемы несбалансированной веганской\вегетарианской диеты:

1. Нехватка белка по количеству и качеству не позволит укреплять/наращивать мышцы, понизит работоспособность и может привести к болям в связках и суставах – недостающий белок организм будет брать из себя и именно из этих

мест. Потребление белка должно быть в диапазоне 1—2гр на 1 кг веса в сутки.

Решение: регулярно есть рыбу, молочные продукты, яйца. Если веганство – бобовые, орехи, порошкообразный белок (протеин), аминокислоты из БАДов.

2. Нехватка витаминов (любых) имеет большой перечень негативных последствий для здоровья и самочувствия. Решение простое: занимаешься спортом – регулярно пей ВМК (витаминно-минеральный комплекс).

3. Вегетарианцы (особенно женщины) находятся в группе риска по анемии (дефициту железа) – ухудшение производительности, выносливости, и вообще здоровья. Железо выходит с потом, как и натрий и кальций.

Продукты, богатые железом: горох, соя, изюм, арахис, фасоль, орехи.

4. Недостаток правильных жиров может ухудшить жиросжигание, качество волос и ногтей, работу гормональной и иммунной систем, работу ЖКТ, сердца, мозга и т. д.

Решение: нерафинированные масла, авокадо, не обжаренные семена и орехи, пищевые/спортивные добавки Омега-3,6,9.

Итак, если вы выбрали или склоняетесь к вегетарианству – то вам ПРИДЁТСЯ детально разобраться в вопросах здорового питания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.