

Фитнес

Эшли СИММОНС

**секретные методики
спецслужб**



Эшли Симмонс
Фитнес. Секретные
методики спецслужб
Серия «Секретные
методики спецслужб»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12157387

Аннотация

Суперметодика, по которой тренируются сотрудники спецслужб, сегодня доступна всем! Нам кажется, что спецслужбы знают особенный секрет, благодаря которому из любого новичка можно за пару месяцев вылепить как минимум Джеймса Бонда, как максимум – человека-паука или кого-то с похожими сверхспособностями. На самом деле, секрет спецслужб совсем не в сложных упражнениях и не в оборудованных спортзалах. Героев физической подготовки делают совсем по другим принципам. По каким именно, вы и узнаете из этой книги!

Содержание

Введение	5
Глава первая. Что такое фитнес	6
1.1. Как проходят тренировки	7
1.2. Зачем вам фитнес	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Эшли Симмонс Фитнес. Секретные методики спецслужб

© Симмонс, Э., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

* * *

Введение

Мода на здоровый образ жизни развилась настолько, что обычные тренировки уже мало кого вдохновляют. Спортсменам и атлетам хочется достижений и нагрузок, а новичкам – мгновенных результатов.

И многие видят выход в программах, по которым занимаются спецслужбы разных стран.

Ещё бы, ведь они должны делать за два месяца из любого человека настоящего героя, способного одной рукой спасти мир, пока другая рука жмёт штангу.

Впрочем, такое радужное представление не всегда соответствует действительности.

А что соответствует? Что спецслужбы много работают и поддерживают свой организм в полном порядке. Что сотрудники готовы в любое время выполнить задание, и их форма это позволяет. Что в спецслужбы берут не всех, и не все смогут достичь таких же результатов.

Но все могут немного попытаться и увеличить силу и выносливость, заодно приобретая практические навыки, которые могут пригодиться в реальной жизни, в отличие от занятий в кондиционированном спортзале.

Глава первая. Что такое фитнес

Фитнесу все дают разные определения. Если говорить коротко, то это здоровый образ жизни. Фитнес – это особенные знания о том, как функционирует и чем живёт ваш организм. Это наука, которая опирается на сведения из физиологии двигательной активности, а также включает в себя базовые знания физики, химии, анатомии, физиологии, психологии. Можно обойтись без перечисления исследований, которые доказывают, что физическая активность и сбалансированное питание делают лучше всё, вообще всё. То есть вы хорошо выглядите, чувствуете себя прекрасно, прекрасно работаете, и даже отношения складываются лучше, если вы занимаетесь фитнесом.

Фитнес регулирует не только количество ваших тренировок в неделю и их качество, но и питание, и весь режим дня. Ведь после хорошей работы нужно и отдыхать хорошо.

Так что фитнес – это норма жизни для здорового во всех смыслах человека.

1.1. Как проходят тренировки

Конечно, именно тренировки – это основа всей науки и индустрии фитнеса, без них не будет ни питания, ни режима.

Несмотря на то, что типов тренировок и способов активности придумано множество, так или иначе, их можно разделить на два подвида физической деятельности: это аэробные и анаэробные нагрузки.

К аэробным нагрузкам относятся те, в которых используется энергия, высвобожденная с участием кислорода. Это такие занятия, как бег, езда на велосипеде, плавание, аэробика, танцы. Во время такой тренировки заметно возрастает пульс, учащается дыхание, мышцы требуют больше энергии, а для её получения расщепляются углеводы и жиры (в том числе из нашей подкожно-жировой клетчатки). Такие нагрузки иногда называют кардиотренировками. Это от латинского «cardio» – сердце, потому что аэробные нагрузки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, тренирует органы перекачивать кровь, укрепляют сосуды. Как итог – улучшается обмен веществ, то есть метаболизм. Организм учится правильно расходовать и запасать питательные вещества, а общее состояние заметно улучшается.

Поднятие тяжестей и работа с любыми весами, в том числе с весом собственного тела, – это анаэробная нагрузка.

ка. Анаэробная означает, что в процессе обмена веществ не важна роль кислорода и энергия добывается из клеток другим путём с помощью анаэробного гликолиза – процесса окисления сахара. Как известно, такие упражнения требуются в том случае, чтобы нарастить силу и объём мышц. Такую нагрузку необходимо чередовать с отдыхом, чтобы давать мышцам возможность восстановиться.

1.2. Зачем вам фитнес

Известный постулат гласит, что если хочешь чего-то добиться, нужно знать, чего именно ты хочешь. Начинать занятия фитнесом только потому, что все это делают, неэффективно. Начинать занятия потому, что хочется похудеть к летнему сезону – тоже неэффективно. Вы просто бросите тренировки после нескольких раз, когда поймёте, что результат будет виден далеко не сразу и ради него придётся попотеть и в чём-то себя ограничить.

Необходимо определиться с тем, что именно вы рассчитываете получить от своих занятий фитнесом. От выбора цели зависит и выбор оптимальной схемы построения тренировок.

Если вы заинтересовались этой книгой, то могу предположить, что ваша цель – быть готовым в любой ситуации получить от своего тела максимум выносливости и силы.

Определите, что вам мешает. Если у вас есть лишний вес, то с ним нужно справиться. Если у вас нет мышц, их нужно наработать. Если у вас в целом слабый организм, нужно укрепить общее состояние.

Для избавления от лишнего веса придумано множество методик, но их так много только для того, чтобы постараться обойти очевидные принципы. Большинство диет помогают снизить вес, но не делают главного – не заставляют обмен

веществ работать так, чтобы не случилось нового набора веса. А ведь здесь не бывает чудес и рецепт похудения известен давно. Итак.

Во-первых, для того, чтобы стать легче и тоньше, нельзя рассчитывать только на диету. Питание работает только в комплексе с физической активностью, тренировками и спортом.

Во-вторых, тренировки должны быть регулярными и достаточно длительными, чтобы от них появился эффект. Все волшебные комплексы, которые помогают якобы привести тело в порядок за 10 минут, совершенно не работают, если только вы не будете выполнять подряд по 5–6 таких комплексов.

Снижению веса способствуют кардиотренировки, но при них важно следить за тем, с какой скоростью бьётся ваше сердце. В первые 20–25 минут занятий основным источником энергии является гликоген, питательное вещество, продукт переработки организмом углеводов, запас которого всегда присутствует в теле человека как раз для таких непредвиденных случаев. Гликоген быстро кончается, но любой перекус почти мгновенно может пополнить хранилища. В следующие 20 минут, не раньше, для получения энергии организм постепенно начинает использовать накопившиеся запасы жира. Но это при условии, что вы тренируетесь на совесть. Примерно через 40 минут от старта занятия для того, чтобы сохранить запасы гликогена, организм

целиком переключается на использование собственных жировых отложений. Только после этого вы можете рассчитывать на то, что ваши лишние килограммы начнут таять. Естественно, за пять минут не случится ничего, что серьёзно повлияет на вашу фигуру! Тренировки должны занимать минимум час, а лучше все полтора, если вам нужен эффект.

Выяснить, достаточно ли интенсивно вы работаете, помогает подсчёт пульса. Вычислить оптимальный пульс, при котором организм с максимальным эффектом расходует жир, можно по формуле 220 минус ваш возраст, затем умножить полученное число на $0,65$. Так, например, в 25 лет оптимальный пульс равен 127 ударам в минуту, а в 35 – уже 120 . Кстати, первая часть формулы показывает, какой максимальный пульс можно считать нормой в вашем возрасте.

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.