



# Лекция

на тему: «Основы тренинга для  
избавления от лишнего веса»

# ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ Тренировочного процесса

- 1) Ваша тренировка должна состоять из 5-ти основных этапов: кардиоразминка, стрейч –разминка, блок упражнений; стрейч- заминка, кардиозаминки.
- 2) Время тренировки не должно превышать 40 – 60 минут, включая все этапы. Не превышайте это время, здесь не работает правило, больше значит быстрее.
- 3) Количество дней в неделю варьируется от 2 до 4, в зависимости от восстановления организма. Продолжать следующий день тренировки необходимо с момента полного восстановления, не позже, не раньше. Три основных показателя для начала новой тренировки, это спад мышечной боли, стабилизация работы сердечнососудистой и нервной системы.
- 4) Для кардиоразминки, заминки или тренировки, возможно использовать любой тренажер этой зоны, такие как беговая дорожка, эллиптический и степ тренажер, велотренажер или даже скакалка, если не имеется противопоказаний к их применению.
- 5) Для той или иной цели тренировочного процесса существуют 3 основных пульсовых зоны, которые можно разделить на разминочную, аэробную и анаэробную.  
В разминочной зоне, где ваш пульс должен ориентировочно колебаться от 90 до 120 ударов в секунду, служит в большей степени для подготовки сердечнососудистой системы к дальнейшим повышенным нагрузкам, поднимая уровень адреналина в крови.  
В зоне аэробной, ориентировочный пульс от 130 до 150 ударов в секунду, служащей для активной траты калорий и включения жиросжигающего процесса, при определенных условиях.  
Анаэробная зона, в пульсовом интервале от 150 и выше, служит для активной тренировки сердечнососудистой системы.  
Для более точного определения индивидуально Вашей максимальной пульсовой зоны, существует так называемая формула Карвонена, (Максимальное пульс – пульс в покое -возраст) \* коэффициент зона + пульс в покое. Коэффициент аэробной зоны 0,60-0,65, коэффициент анаэробной зоны 0,70-0,75.  
К примеру, мы хотим рассчитать максимальную зону нашей аэробной тренировки, где 220- это максимальный пульс , пульс в покое 70 ударов, а возраст 30 лет, получаем  $(220-70-30)*0,60+70=148$

# Какие упражнения и программы выбрать

- 1) Помните, если вы новичок, следует начать с укрепления сердечнососудистой системы и постановки техники выполнения упражнений. Это предотвратит совершенно ненужные вам травмы и подготовит организм к более сложным и энергетически затратным упражнениям. В данном случае лучше отдать предпочтение практике выполнения упражнений на тренажерах под присмотром тренера или легким групповым программам, таких как **yoga, pilates, stretching**.
- 2) После прохождения первого этапа или его пропуска, если вы уже подготовленный человек, и имеете начальные навыки, можете плавно повышать вашу активность, задействуя свободные веса (гантели, штанги, фитболы, медболы, бодибары, скакалки и др.), что позволит ускорять процесс метаболизма. Также не забывайте про групповые программы с более высоким уровнем активности, в виде **functional training, body balance, body pump, rpm, abs, total body** и др.
- 3) Чтобы не терялся эффект регулярного роста метаболизма, что соответственно ускоряет процесс поглощения большего количества калорий, необходимо регулярно повышать нагрузки, менять комплексы упражнений, подходы к тренировочному процессу, виды тренировок и т.д.
- 4) Так же необходимо отдавать предпочтение базовым (многосуставным) упражнениям, где в работу вовлечена не одна мышца, а группы мышц, такие как мышцы ног, спины, грудного отдела, и др. Чем больше и более большие мышцы мы вовлечем в процесс нашей тренировки, тем выше энергетически затраты.
- 5) Тренируйтесь как в аэробном режиме, для активной траты калорий, так и в анаэробном, для укрепления сердечнососудистой системы и увеличения выносливости, что так же влияет на повышение энергетических затрат.
- 6) Занимайтесь в зале, ходите на разнообразные групповые тренировки, плавайте, бегайте по прямой или пересеченной местности, ездите на велосипеде, катайтесь на лыжах, коньках или сноуборде, занимайтесь другими видами физической активности, что поможет вам добиться результатов в кратчайшие сроки и не даст утомиться от однообразного процесса.

# Что нужно знать о питании для снижения веса

- 1) Прием пищи осуществляйте мелкими порциями от 3 до 4 и более раз в день, для более полной ее усвояемости. Принимая за раз большой объем пищи, вы предоставляете шикарную возможность организму, добросовестно перерабатывать все излишки в жиры.
  - 2) Снижайте прием пищи с высоким содержанием калорий. Наш век, это век технологий, пользуйтесь сайтами по расчету калорийности того или иного продукта, чтобы точно понимать, что можно есть больше, а в чем стоит себя ограничить.
  - 3) Оставляйте прием высококалорийной пищи на первую половину дня, когда ваш организм более активен, а менее энергетически ценные продукты, на более позднее время.
  - 4) Необходимо пить воду комнатной температуры во время тренировочного процесса, по мере требования организма. Первым признаком нехватки влаги в организме, является ощущение сухости во рту. Так же, вода напрямую участвует в процессе жиросжигания, ее нехватка затормаживает процессы, помните об этом!
  - 5) За 1 час до тренировки необходимо принимать небольшую порцию пищи, что позволит спустя 20-30 минут интенсивного тренинга, запустить жиросжигающий процесс. Оставшееся время, выполняя упражнения, вы максимально усиливаете этот эффект.
- После тренировки вам следует в течении 2-3 часов пить только воду, так как это самая активная фаза данного процесса, после чего можно есть ненасыщенную углеводами пищу. Полный цикл запущенного процесса жиросжигания длится в среднем от 8 до 12 часов.
- 6) Начинайте снижение приема пищи по 10-15% от общего объема, только после обнаружения остановки снижения веса или объемов талии.
  - 7) Не торопитесь снижать вес слишком быстро, не более 2-3 кг, что позволит эффективно закрепить результаты и минимально отразиться на здоровье вашего организма.

# Противопоказания и рекомендации

- 1) Перед тем как начать ваш путь к достижению цели, при травмах, заболеваниях, стоит переговорить с вашим лечащим врачом, для получения рекомендаций и противопоказаний.
- 2) Если вы новичок или даже давно занимаетесь , тренируйтесь по возможности с тренером, это позволит не допустить ряда ошибок, приводящих порой к обратному эффекту и в значительной мере ускоряет процесс. Это без сомнения дополнительные затраты, но это вклад в ваше здоровье.
- 3) При долгом отсутствии физической активности, стоит начинать тренироваться с общеукрепляющих упражнений, постановке или корректировки техники их выполнения, подготовки сердечнососудистой системы, постепенно увеличивая нагрузку.
- 4) Не используйте обертывание тела разнообразными утепляющими материалами, для якобы ускорения процесса жиросжигания. При перегреве кожного покрова, организм выделяет много влаги, чтобы понизить температуру тела, доводя до обезвоживания, тем самым снижая жиросжигательный процесс, так как в нем активно принимает участие H<sub>2</sub>O.
- 5) При заболеваниях позвоночного столба, коленных суставов, варикоза, избегайте ударных нагрузок, таких как бег, прыжки и др. Не подвергайте позвоночный столб скручивающим действиям. Для снижения развития варикоза, используйте специальное компрессионное белье во время тренировок.
- 6) Следить за интервалами между тренировками и периодами отдыха, не перегружать организм. Помните, больше не всегда значит лучше!
- 7) Обзаведитесь пульсометром и следить за пульсом, отслеживая рабочие зоны вашего тренировочного процесса, особенно в возрасте или при рекомендации врачей. При приобретении возможно использование пульсометра любой фирмы, но лучше зарекомендовавшие себя на рынке, например такие как **garmin** или **polar**
- 8) Не забывать тренировать сердечнососудистую систему, выносливость и отдавать этому процессу большую часть тренировки для роста результатов, особенно с возрастом
- 9) Производите замеры и записи вашего веса и обхвата талии, для понимания как быстро и в какую сторону вы двигаетесь. Имейте введу, особенно первое время, вес может не изменяться а объемы уходить, это связано с высокой плотностью нарастающих мышц и низкой плотностью жира.
- 10) Ускорит процесс снижения веса, улучшит работу сердечнососудистой и лимфосистемы, а так получить много полезного, вы сможете, при регулярных процедурах массажа, похода в сауну, растяжки.

# Литература для самостоятельного изучения

«Легкий способ сбросить вес» - Аллена Карра

«Мозг против лишнего веса» – Амен Дениел

«Подсознание может все» - Джон Кехо

«Питание для спортсменов» - М. В. Арансон

# Лекцию презентовал

Сертифицированный тренер -универсал , лектор, директор группы компаний Активного отдыха и здоровья, Смирнов Александр Юрьевич.

**Живи в движении!**

Тел . 8 985 177 33 44

[www.cf24.pro](http://www.cf24.pro)

