

**FT FITNESS
CLUB**

Клуб фитнес технологий
**Жиросжигающий образ
ЖИЗНИ**



Лектор: Кочетков Александр,
Мастер-тренер
15 лет в фитнесе

Содержание

- Мифы о похудении
- Основная концепция:
Причины и решения

Миф 1 Не ешь – похудеешь!

- Снижение скорости метаболизма
- Снижение мышечной массы
- Сохранение жировой массы (толстый худой)
- Гормональные нарушения
- Нарушение пищеварения
- Гастриты и язвы
- Снижение комфорта жизни
- Срыв, эффект йо-йо.



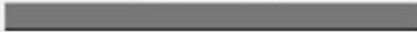
Миф 2 «Жиросжигающие»

сверхинтенсивные тренировки (табатта, степ, боди-рок, Hot Iron)

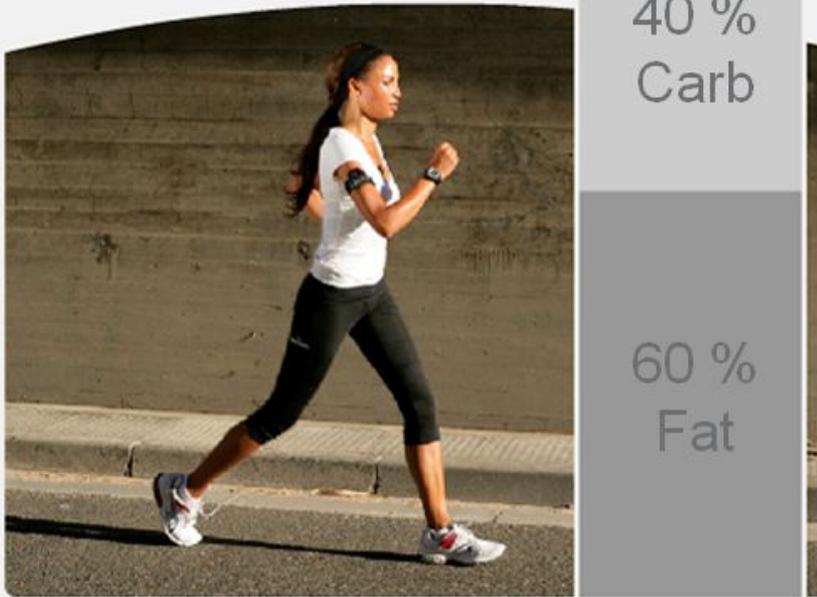


60-70% от максимального ЧСС

40 min



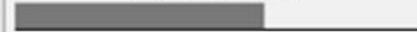
200 kcal



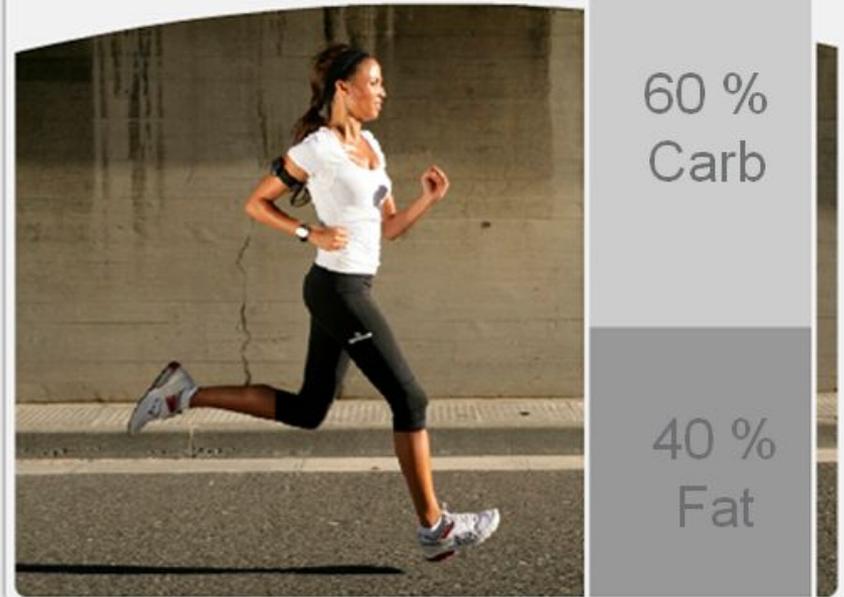
Во время упражнений низкой интенсивности вы сжигаете меньше калорий в единицу времени, но вклад жиров в образование энергии – больший.

70-80% от максимального ЧСС

25 min



200 kcal



Высокая интенсивность увеличивает расход калорий, но вклад жиров – уменьшается.

вид активности	пульс	ккал/час	% жира	время, ч	жир. ккал/сессия	жира, гр/сессия
сон	50	90	80	8	576	64
активность	70	120	70	16	1344	149
йога, пилатес	100	300	60	1	180	20
тренажёрный зал	110	400	50	1,5	300	33
ходьба 6-7 км/ч	120	500	40	1	200	22
бег трусцой	140	600	25	1	150	17
фит, кросс-фит, круговые	150	800	10	1	80	9
степ, хот-айрн	150	800	10	1	80	9
сайкл	160	900	5	1	45	5

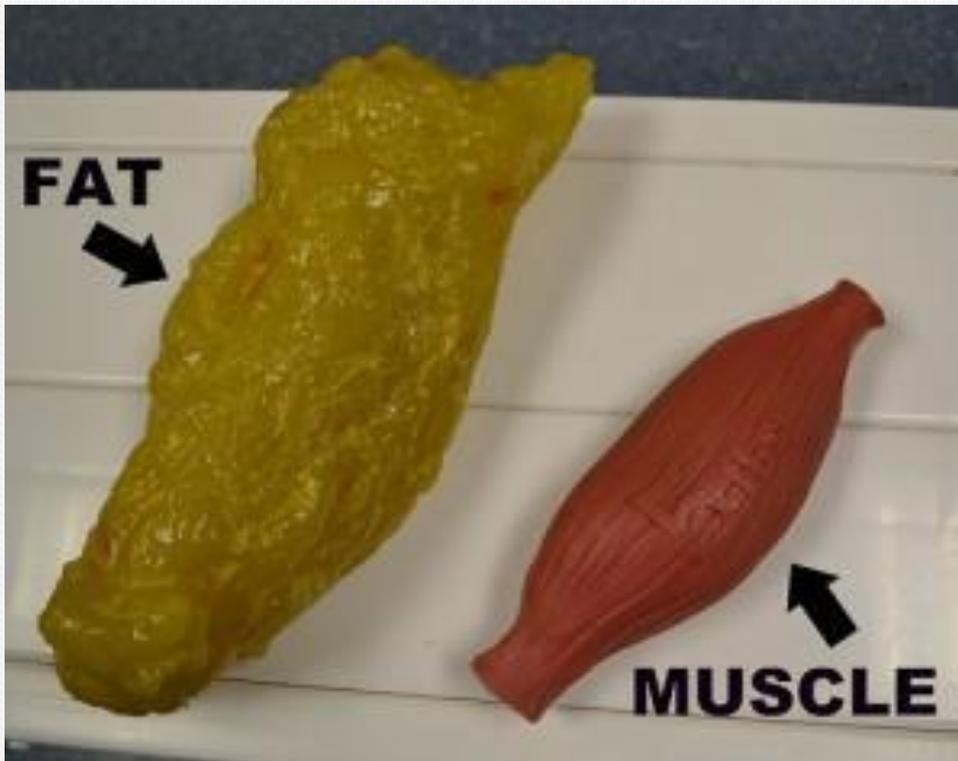
Миф 3. Конфетка- не еда

- 500-600 ккал на 100 г
- 30-40% жира
- 50% углеводов
- Высокий гликемический индекс – выброс инсулина
- Замещение полезной еды



Миф 4. В тренажёрке я потолстею

- Даже если увеличился вес- сделай замеры!
Мышцы менее объемные, чем жир!



Миф 5. Надо теплее одеваться, чтобы выгнать воду из под кожи.



- В жире практически нет воды
- Вода в мышцах – и это потеря воды из мышц
- Кожа должна дышать
- Перегрев вреден
- Перегрев ведет к блокировке жиросжигания
- Перегрев локальный – проблемы с внутренними органами

Миф 6.

Не есть перед тренировкой
и заниматься натошак,
чтобы сразу начать сжигание
жира



начинается с 40-й минуты

тренировки

Поэтому заниматься надо 2-3 часа

- Жироксигание идет постоянно, кроме:
 - Сразу после еды
 - Во время интенсивных нагрузок
- Длительные умеренные нагрузки снижают уровень тестостерона
- И увеличивает уровень кортизола, который ест белок мышц и иммунной системы

Основная концепция

1. Причины.

- Малоподвижный образ жизни
Вы ходите 8 км/день?
- Много еды. Рафинированная и высококалорийная еда.
Вы едите по порциям или как пойдет? Хотите добавки?
- Стресс- повышение уровня сахара и жира в крови.
- Голод изобилия – снижение чувствительности к инсулину
- Алкоголь
- Неправильный сон
- Гормональный фактор
- Генетический фактор, тип сложения

На какие из этих факторов мы можем повлиять?

Основная концепция

2. Решения

Как двигаться больше?



Как есть больше, но меньше?

- Порции пищи – не больше чем рассчитали
- Только правильные продукты
- Увеличить белковую пищу
- Уменьшить углеводную и жирную пищу
- Готовить на воде и пару, а не на жире
- Убрать алкоголь
- Минимизировать соль и приправы
- Убрать перекусы конфетками и печеньем

Как понизить сахар в крови?

- Есть правильную пищу в правильное время
- Убрать алкоголь
- Регулярные занятия фитнесом(3 раза в неделю)
- Силовая тренировка на 8-15 повторений (тренажёрка) увеличивает чувствительность клеток к инсулину

Как снизить стресс

- Ударить или убежать
- Регулярные занятия фитнесом или другие физические нагрузки
- Занятия mind and body – йогой, пилатесом, тай-чи
- Занятия в тренажёрном зале
- Восточные единоборства
- Контроль дыхания, аутотренинг
- Быть разумным. Аврал всегда тогда, когда работа вовремя не сделана.

Солдат спит, жир тает.

- Во время сна – мы тратим 700-800 ккал, из них 80% за счет жира – итого 600 ккал за счет жира – это в 3-4 раза больше, чем на любой тренировке.
 - Силовые тренировки в тренажёрном зале увеличивают ночной выброс гормона роста.
 - Гормон роста – наиболее эффективный жиросжигатель
- Максимально выделяется с 1 до 3 ночи
Дневной сон не дает выброса гормона роста

Гормональный фактор

- Адреналин сжигает жир, но может привести к ожирению
- Кортизол – одинаково хорошо жжет жир, мышцы и белки иммунной системы
- Гормон роста сжигает жир, синтезирует белок, регенерирует организм
- Тестостерон – увеличивает синтез белка, сжигает жир
- Инсулин – «загоняет» питательные вещества в клетки
- Глюкагон – «забирает» питательные вещества из клеток
- Гормоны щитовидной железы – влияют на жировой обмен

Генетический

фактор

ТИП телосложения



ЭКТОМОРФ



МЕЗОМОРФ



ЭНДОМОРФ

Генетический фактор тип телосложения

экторморф



мезоморф эндроморф



На тип телосложения можно влиять!

Эффект замещения:

В любом случае 1 кг дополнительно мышц съедает 5 кг жира

