

Малянкин В. Ю.



Кардио тренировка

Владимир Юрьевич Малянкин

Кардио тренировка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68070958

SelfPub; 2022

Аннотация

Даная книга является сборником полезных статей о кардиотренировках. Здесь вы узнаете о том как начать бегать, как эффективно бегать с пользой для организма, варианты кардио тренировок, что можно кушать до и после кардио, а также польза и вред... Применяйте смело данные советы, однако обязательно перед применением проконсультируйтесь со своим врачом. Ни автор, ни издательство ЛитРес ответственности за применение рекомендаций, описанных в данной книге не несет.

Содержание

Как начать бегать	5
Кардиотренировки в зоне жиросжигания	8
ЧТО ЕСТЬ ДО И ПОСЛЕ КАРДИО	10
Кардио – зачем и для чего?	11
Питание перед кардиотренировкой	12
Во время тренировки	13
Питание после кардиотренировки	14
Во время тренировки пить воду	15
СКОЛЬКО НУЖНО КАРДИО ДЛЯ ПОТЕРИ ЖИРА?	16
ЧТО ТАКОЕ КАРДИО?	17
КАКОВ РАСХОД КАЛОРИЙ НА НИТ?	19
АЭРОБИКА, ПИТАНИЕ, ПОХУДЕНИЕ	20
КАК АЭРОБИКА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОХУДЕНИЮ?	21
Кардио-тренировка – побочный эффект	24
РАННЯЯ ПТАШКА	25
ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО – КАТАБОЛИЗМ	27
НЕ ЗАБУДЬ ЗАПРАВИТЬСЯ ПО ДОРОГЕ...	29
В ФИТНЕС- КЛУБ	
ЗАКРОЙ "ОКНО"– СТАНЬ БОДИБИЛДЕРОМ	31
СЖИГАЯ ЖИР, ДУМАЕМ О МЫШЦАХ	32

ПРАВИЛА СОЧЕТАНИЯ	34
Правила эффективной кардио тренировки	36
Как не нужно делать кардио:	37
Как нужно делать кардио:	38
И еще на закуску несколько правил эффективного кардио:	40
ВИИТ – самые жиросжигающие тренировки!	42
Высокоинтенсивная интервальная интервальная тренировка	43
ЛОГИКЕ ВОПРОТИВ	45
ВОПРОС РЕШЕН!	48
ИНТЕРВАЛЫ ПЛЮС	50
ТРЕНИРОВКИ НЕ ДАЮТ РЕЗУЛЬТАТА – ЧТО-ТО НЕ ТАК С КАРДИО	51
Почему кардио не дает результата?	52
ПРОТОКОЛ ТАБАТА – ВЗРЫВНЫЕ	56
КОРОТКИЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ	
ЧЕМ ХОРОШ ПРОТОКОЛ ТАБАТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ	57
ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ТАБАТЫ	59
ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ТРЕНИРОВКИ	60
ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАБАТЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:	61
Также советую почитать	62

Владимир Малянкин

Кардио тренировка

Как начать бегать

Лето в разгаре, и многие из нас решили – уж в этом году точно начну бегать! И действительно начинают, но быстро бросают – а все потому, что не знают простых правил начинающего.

Определи свой уровень

Перед началом пробежек, узнай, какой объем нагрузки подойдет именно тебе. Если к спортивному врачу идти лень, то определить это можно по «тесту 4-го этажа»: у человека, который поднимается на него без одышки – высокий уровень здоровья, с одышкой – средний, с сильной одышкой и сердцебиением – низкий. Если же человек вообще не может дойти до четвертого этажа, бег ему нужно сменить на ходьбу.

Отсюда и режим нагрузок. Слабым нужно бегать часто и помалу – около 5 раз в неделю по 10–15 минут. «Среднячкам» хватит и 3-4 раз в неделю по 20-25 минут, а «здоровьячкам» – раз-два в неделю больше получаса.

Будь голодным и горячим

Идти на стадион нужно натощак, последний прием пищи

должен быть не ранее чем за 2 часа до занятия. Придя на место, не срывайтесь «с места в карьер», иначе неразогретые мышцы и связки можно надорвать. Вначале 10 мин. нужно размяться – помассировать стопы, голени и бедра, пару кругов пройтись. И только после этого можно бежать.

Дыхание = темп

Темп бега контролируйте по пульсу и дыханию. Человеку со слабым здоровьем нужно бежать в темпе, при котором пульс равняется 110–120 ударов в мин., у человека со средним здоровьем пульс должен быть 130. Пульс для человека с высоким уровнем здоровья определяется по формуле «220 минус возраст». Например, если возраст 45 лет, то во время бега желательно поддерживать пульс 175 ударов в минуту. Если же пульс у вас подскакивает выше 100 уже при ходьбе, то вам бегать трусцой нельзя – сначала нужно подлечиться.

Что касается дыхания, то во всех случаях темп бега должен быть «разговорным», т.е. таким, при котором во время бега можно разговаривать с партнером, бегущим рядом.

Бойся боли

Во время бега человек не должен чувствовать боли. Если она вдруг появляется, нужно перейти на ходьбу, пока дискомфорт не пройдет.

Нет резким остановкам

По окончании пробежки никогда сразу не останавливайтесь и тем более не садитесь. Чтобы остыть и привести дыхание и ритм сердца в норму – обязательно пройдите уско-

ренным шагом еще 2–3 минуты, а затем проделайте гимнастические упражнения на растяжку мышц, связок, суставов и сухожилий.

Забудь о газировке

После бега пить можно сразу. Но ни в коем случае газировку – содержащаяся в ней углекислота ухудшает выведение токсинов и добавляет нагрузку на сердце и дыхательный центр. Есть можно через час – за это время в организме произойдет перестройка с «адреналиновой» регуляции на спокойную, «пищеварительную».

Кому нельзя бегать?

- *людям с лихорадкой;*
- *с повышенным давлением;*
- *с ощущением боли, особенно в сердце;*
- *людям с аритмиями и блокадами сердца, перенесенным инфарктом;*
- *с острыми и обострением хронических заболеваний;*
- *людям с глаукомой и прогрессирующей близорукостью.*

Кардиотренировки в зоне жиросжигания

Источник: _____ <http://www.novafitway.ru/>

Автор: Екатерина Головина

Кардиотренировки в зоне жиросжигания считают лучшим способом сжигания жира. Измеряется эта зона по пульсу – 45-65% от максимального ЧСС, где максимальная же ЧСС равна 220 минус ваш возраст. Это умеренная тренировочная интенсивность, которая в зависимости от подбора упражнений, позволяет сжигать 45% углеводов и 55% жира.

Количество сожженных калорий здесь зависит от времени тренировки. При умеренной интенсивности тренироваться можно долго и нудно, но когда тренировка заканчивается, то сжигание калорий еще какое-то время продолжается (до 30-45 минут), а потом останавливается. Тренировки умеренной интенсивности не требуют дополнительной энергии на восстановление.

В противовес тренировкам в зоне жиросжигания приводятся тренировки высокой интенсивности – 70% и выше от максимального ЧСС. При интенсивных тренировках сжигается примерно 72% углеводных калорий, и чем выше интенсивность, тем активнее используются именно углеводы, а не жиры. Логично, что при недостаточном количестве уг-

леводов сложно поддерживать высокую интенсивность тренировки. С другой стороны, высокоинтенсивный тренинг за пределами пульсовой зоны жиросжигания ускоряет обмен веществ, заставляя тело тратить больше калорий в течение 24-36 часов после тренировки.

Высокий расход углеводных калорий во время тренировки помогает сделать более активным расход жировых калорий уже после тренировки, что является отличным тренировочным эффектом.

Конечно, как заниматься решает каждый сам. Нельзя говорить, что зона жиросжигания – это бесполезно или что при коротких кардиотренировках не сжечь жир. И то, и другое работает. И тем, и другим можно пользоваться. Например, утреннему кардио лучше быть низко- или умеренно интенсивным, т.к. уровень мышечного гликогена низок, обмен веществ еще не проснулся, а мышцы после ночного голода наиболее склонны к распаду. Кардио умеренной интенсивности неплохой вариант после тренировки. Кардио высокой интенсивности лучший вариант при недостатке времени, а также если это время внезапно появилось.

ЧТО ЕСТЬ ДО И ПОСЛЕ КАРДИО

Рекомендации по питанию перед кардиотренировкой и после нее отличаются от пред- и посттренировочного питания после силового тренинга. Кардио – это бег, спортивная ходьба, велосипед, плавание и другая активность, которая требует продолжительного непрерывного движения и включает в работу сердечную мышцу, повышая пульс. Таким образом, зная, что есть до и после кардиотренировки вы сможете значительно улучшить ее результативность.

Кардио – зачем и для чего?

Аэробика рекомендована не только людям, желающим похудеть, но также для здоровья сердечно-сосудистой системы. Количество кардиотренировок может быть от одной сессии до пяти в неделю, а продолжительность от 10 до 60 минут. Однако это зависит от цели, исходных данных и уровня тренированности. Начинать всегда рекомендуется с минимума, постепенно увеличивая продолжительность нагрузки. Это связано с быстрым привыканием к аэробным нагрузкам, поэтому если ваша цель – укрепление здоровья и похудение, то нагрузка должна постепенно увеличиваться. Точно так же прекращать кардио тренировки следует тоже постепенно, как и увеличивать калории после диеты.

Питание перед кардиотренировкой

Раньше идеальным вариантом считалось делать кардио утром перед завтраком, так как после ночного голодания организм начинает активнее использовать жир. Современные исследования показывают, что сжигание жира возрастет, если перед тренировкой принять аминокислоты. Это могут быть таблетированные аминокислоты или быстроусвояемые белковые продукты с высокой питательной ценностью, как сывороточный протеин или яичные белки. 10-20 г изолята или пары яичных белков перед утренним кардио будет достаточно.

Однако этот вариант подходит людям, которые имеют относительно низкий процент подкожного жира. Для тех же, у кого процент жира средний или выше, не имеет значение время тренировок, главное, что они есть вообще. Оптимально будет поесть за 2 или за 3 часа перед аэробикой, если ее продолжительность составляет 30-45 минут. В качестве еды лучше выбрать белок и медленные углеводы с низким гликемическим индексом, что будет сдерживать уровень инсулина, обеспечит достаточной энергией перед тренировкой и позволит сжечь больше калорий из жира. Фактически, можно спокойно делать аэробику через 2-3 часа после своего стандартного обеда.

Во время тренировки

Во время аэробики можно и нужно пить воду. В противном случае нарушится водно-солевой баланс, который не приведет ни к чему хорошему. На форумах я часто встречаю сообщения, что пот – это жир, что вынуждает людей не пить и заматываться с ног до головы в полиэтиленовый пакет. Пот и жир – это совершенно разные субстанции. Тело реагирует на повышение температуры и выделяет воду для ее снижения, что никак не связано с жиросжиганием. Кроме того, использование пищевой пленки в целях похудения грозит серьезными проблемами с сердцем.

Питание после кардиотренировки

Во время аэробики тело интенсивно сжигает калории. Этот процесс совсем недолго продолжается после тренировки, поэтому диетологи не рекомендуют есть сразу после кардио. В одних источниках рекомендуется ждать целых два часа, в других – 45 минут. Я не думаю, что целесообразно воздерживаться от еды целых два часа, поскольку кардиотренировка – это прямой путь к мышечному катаболизму, как и голодание после нее. Разрушение мышц будет совсем не выгодно для похудения, поскольку они являются главным фактором метаболизма.

Оптимальным вариантом будет употребление быстрого белка минут через 30-45 после кардио (сывороточный протеин или белок яиц), а еще через 45 минут – медленных углеводов. Или, как рекомендует международный специалист по питанию, писатель и бодибилдер Крис Ацето, принять белок сразу после кардио, а углеводы через полтора часа.

Подытожим: Перед утренней кардиотренировкой не есть или принять аминокислоты 3-6 г, выпить сывороточный протеин 10-20 г или съесть 2-3 яичных белка. Перед дневной или вечерней аэробикой есть за 2-3 часа (последний прием пищи: медленные углеводы + белок).

Во время тренировки пить воду

После кардиотренировки (сразу или через 30-45 мин.) выпить сывороточный протеин или съесть несколько яичных белков. Через полтора часа после аэробики съешьте медленные углеводы.

СКОЛЬКО НУЖНО КАРДИО ДЛЯ ПОТЕРИ ЖИРА?

Кардио (аэробные нагрузки) традиционно связывают с похудением, но это одно из самых больших заблуждений в фитнесе. Не зная этого, люди часами прогуливаются по беговой дорожке, чтобы избавиться от лишнего жира, но это работает не так. Мнения о кардио для похудения самые противоречивые, однако, я наткнулась на чудесный материал Стивена Шоу и не удержалась от того, чтобы частично его перевести. В своей статье Стив отвечает на все вопросы относительно аэробных нагрузок.

Многие из вас, вероятно, сказали бы, что много. Большинство ответили бы достаточно конкретно, например, 25-30 мин., 3-5 раз/нед. Правильного ответа здесь нет, поскольку вам не нужно кардио для сжигания жира. Давайте рассмотрим почему.

ЧТО ТАКОЕ КАРДИО?

Аэробная нагрузка глазами худеющих выглядит как набор легких или умеренных упражнений, которые можно выполнять без остановки в течение длительного времени. Цель проста: продолжая двигаться, вы сожжете настолько много калорий, насколько это возможно.

Обычно аэробный тренинг выполняется для укрепления сердечно-сосудистой системы, но так как статья посвящена похудению, придется придерживаться этой темы.

Существует две основные формы кардио тренировок:

ВИИТ (НПТ) высокоинтенсивные интервальные тренировки, которые состоят из меняющихся коротких периодов интенсивных движений, как например, 15 сек бега и более длительных периодов низкоинтенсивной аэробной нагрузки, как ходьба.

НИТ (ЛИТ) низкоинтенсивные тренировки. Это типичная для тренажерного зала форма кардио – длинные скучные сессии на тренажерах, как беговая дорожка и т.д.

ВИИТ считается наиболее эффективной формой аэробного тренинга, поскольку позволяет сжигать больше ккал за короткий промежуток времени. Это более привлекательно, и даже весело, но, несмотря на все преимущества, такой вид аэробики сложнее НИТ. ВИИТ – это короткие, но взрывные сессии, дающие большую нагрузку на суставы, да и выпол-

нить упражнения будет достаточно тяжело, особенно людям старшего возраста или с избыточным весом.

Исходя из этого, рассмотрим пример расхода калорий во время низкоинтенсивной кардио сессии.

КАКОВ РАСХОД КАЛОРИЙ НА НИТ?

На примере 100 кг человека расход калорий во время выполнения 30 минут низкоинтенсивного кардио составляет:

Пешие прогулки – 325 ккал;

Стейрмастер (тренажер «ступеньки») – 325 ккал;

Плавание – 325 ккал;

Ходьба – 151 ккал.

Допустим, вы решили выполнить на беговой дорожке 4 тренировки в неделю по 30 минут каждая. Расход составит всего 600 ккал в неделю (при том, что для потери одного кг нужно потратить 7000 ккал прим. ред.). Если заниматься год, то вы сожжете 30 000 ккал (с учетом нескольких пропущенных тренировок), а в итоге потеряете всего 8,5 кг жира. Таков результат потраченных 100 часов на беговой дорожке.

ВЫВОД СЛЕДУЮЩИЙ: кардио – это хорошо для поддержания здоровья, но не эффективно для похудения. Таким образом, чтобы терять жир нужно разобраться с питанием.

АЭРОБИКА, ПИТАНИЕ, ПОХУДЕНИЕ

Хороший план питания растопит жир в вашем теле. Единственное требование – точно контролировать потребление калорий и корректировать рацион при необходимости.

Большинство людей, приходя в тренажерный зал чтобы похудеть, атакуют первым делом кардиотренажеры, но главное, о чем они должны думать, это диета.

Кардио тренировки без разумного плана питания представляют собой бомбу замедленного действия. Если вы не контролируете свое питание, то аэробика, вероятно, увеличит аппетит. Это может даже привести к тому, что вы не будете терять жир вообще. Если не контролировать суточную калорийность, то легко можно превысить 200-400 ккал.

План питания должен отвечать вашим потребностям. Он поможет потерять от 2 до 10 кг/ месяц. Даже если пробежать несколько миль на беговой дорожке, от плана питания зависит 80-95% похудения. Вот почему вам не нужно кардио для похудения, но вы можете использовать его для поддержания общего здоровья.

КАК АЭРОБИКА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОХУДЕНИЮ?

Если план питания создан с целью изменения состава тела – потери жира и сохранения мышечной массы, то это приведет к потере 30-45 кг в год, тогда как потеря веса при помощи кардио незначительная по сравнению с этими цифрами, аэробные тренировки все-таки можно использовать для похудения. Например, когда процесс потери жира замедлится.

Не зацикливайтесь на кардио для похудения. Думайте лучше о том, как этот тренинг сможет улучшить ваше здоровье.

На протяжении первых 4-6 недель сконцентрируйтесь на программе питания, однако вы можете постепенно добавлять аэробную нагрузку, но главное, не переусердствовать. Позвольте вашему телу привыкнуть к дополнительным нагрузкам, а только потом их меняйте.

Стив предлагает попробовать **ШЕСТИНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН** занятий на беговой дорожке:

- 1-я неделя – 2 раза/нед. 10-15 мин.
- 2-я неделя – 2-3 раза/нед. 15-20 мин.
- 3-я неделя – 3 раза/нед. 15-20 мин.
- 4-я неделя – 3 раза/нед. 20-25 мин.
- 5-я неделя – 3-4 раза/нед. 20-25 мин.
- 6-я неделя – 3-4 раза/нед. 20-30 мин.

Больше кардио для похудения вам не нужно. Однако с учетом вышенаписанного, замедление потери веса может произойти при длительном периоде пребывания в дефиците калорий.

Когда достигните плато, попробуйте немного увеличить время кардио, пробежав один раз в неделю на 10 минут дольше. Посмотрите, как это поможет сдвинуться с мертвой точки. Если не сделать этого, то придется сократить калорийность рациона. Не спешите паниковать, сокращая калории и увеличивая аэробику, но если вес не менялся уже две недели, то внесите незначительные изменения.

МОИ 5 КОП: Я считаю, что кардио для похудения эффективно лишь в комбинации с силовой тренировкой. Оно может проводиться как в день отдыха, так и сразу после силовой. Однако следует учесть такой момент, в исследовании Wilson et al говорится, что существует целый ряд доказательств того, что сочетание аэробных и силовых упражнений (на одной тренировке) оказывает негативное влияние на увеличение силы мышц и их размера из-за катаболических процессов, которые запускает аэробика.

Время проведения кардио и его характер зависит от цели и состава тела тренирующегося. Лайл Макдональд утверждает: для сухих людей (22% жира женщины и 15% жира мужчины), стремящихся стать еще суше, целесообразно делать аэробику утром натощак, тогда как время проведения кардио для людей со средним %жира не имеет принципи-

ального значения.

И что касается вида тренировки, то ВИИТ более эффективен, поскольку позволяет сжечь больше калорий, сохранить мышцы, ускорить метаболизм, однако лучше проводить его в нетренировочный день. Если же вам нужно обязательно сделать кардио в день силовой тренировки, то лучше отдать предпочтение НИТ.

Еще есть мнение, что при низкоинтенсивной работе в день отдыха рекомендуется, чтобы продолжительность сессии не была короче 20 мин., но не дольше 60 мин., потому что за 20 минут истощаются запасы гликогена и организм начинает использовать жирные кислоты. Но я сторонница того, что ключ все-таки в питании и силовых нагрузках, а аэробика лишь оказывает небольшую помощь. Тем более, после окончания тренинга расход калорий прекращается, тогда как силовые нагрузки имеют более продолжительный эффект.

Кардио-тренировка – побочный эффект

Автор: И.Добрынин

Как следует из названия, кардиотренировка- это тренировка сердечной мышцы. "Побочным эффектом" кардиотренировки или аэробики является жиросжигающий эффект. Именно из- за этого "побочного эффекта" кардио и получило такую популярность. Нас больше всего интересует, как за минимальное количество времени сжечь максимальное количество жира и какие тренажеры нам в этом помогут. Нам нужны ответы на следующие вопросы:

- время, когда лучше тренироваться;
- продолжительность кардиотренировки, чтобы достичь максимального жиросжигающего эффекта;
- интенсивность кардиотренировки;
- ЧСС (частота сердечных сокращений) наиболее "жиросжигающая";
- режимы питания и питья до и после кардиотренировок наиболее соответствующие цели жиросжигания;
- частота кардиотренировок (как часто тренироваться);
- характер самих кардиотренировок.

РАННЯЯ ПТАШКА

Рекомендации специалистов и диетологов по жиросжигающим кардиотренировкам порой диаметрально противоположны. И разобраться во всех тонкостях и нюансах довольно сложно. Но мы попытаемся это сделать, рассматривая все "за" и "против" в различных подходах.

Итак, кардиотренировки с утра (на голодный желудок) – считаются наиболее подходящими для жиросжигания. Для того, чтобы разобраться так ли это? Необходимо выявить плюсы и минусы утреннего кардиотренинга.

Итак, плюсы:

с утра вы бодры и полны сил (конечно если Вы жаворонок и окончательно проснулись) в связи с тем, что запасы гликогена в мышцах и печени за ночь исчерпались- кардиотренировка будет максимально эффективна. Практически сразу начнется режим сжигания жира, а сама кардиосессия не будет слишком продолжительной (достаточно 20 мин.)

Но, как известно, если где- то прибывает, то в другом месте обязательно убывает.

Итак, минусы утреннего кардиотренинга:

если Вы сова, то утром Вам будет очень проблематично заставить себя сразу приступить к активной деятельности опять же, в связи тем, что в организме за ночь исчерпаны запасы глюкозы и гликогена- сжигание жира будет сопровож-

даться распадом мышц (надо же из чего- то черпать глюкозу) из- за отсутствия "главного топлива"— глюкозы, кардио-тренировка может проходить вяло, не достигая достаточной интенсивности ("жиры сгорают в пламени углеводов"— а их как раз и нет), а Вы сами можете испытывать головокружение и слабость. Что в конце концов может привести к апатии и охлаждению к занятиям.

ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО – КАТАБОЛИЗМ

Справедливости ради надо сказать, что некоторых минусов утреннего кардиотренинга можно избежать. Например, взбодриться с утра чашечкой крепкого кофе. Хотя кофеин сам по себе не является жиросжигателем, действует возбуждающе на нервную систему, что повышает работоспособность и, в результате, увеличивает отдачу от тренинга. Именно по этой причине кофеин входит в состав практически всех жиросжигателей.

Мышечный распад можно предотвратить приемом аминокислот (желательно в жидкой форме) за 15 мин. до тренировки. А "поддать жару" можно приемом быстрых (простых) углеводов – например, виноградного сока или банана, съеденного также минут за 15 до. Но это уже не совсем "утром на голодный желудок" и, как говорится, совсем другая история.

Итожим, утренняя кардиотренировка эффективна и не требует длительного времени, но подходит далеко не всем (многие просто не имеют для этого времени). Без принятия должных превентивных мер- утренний кардиотренинг опасен распадом мышечной ткани (катаболизмом), а также вместо заряда бодрости на весь день может привести к слабости и сонливости. Будьте бдительны и не пренебрегайте

вышеданными советами.

НЕ ЗАБУДЬ ЗАПРАВИТЬСЯ ПО ДОРОГЕ... В ФИТНЕС- КЛУБ

Вечерняя кардиотренировка в специально выделенный день. Вечернее (после работы) время для многих единственно возможное. Здесь Вас подстерегают свои подводные камни.

Эмоциональная и физическая усталость накопившаяся за весь день. А если Вы еще в течение дня нормально не питались, то слабость Вас одолеет буквально после первых 10 минут тренинга.

Даже если Вы заставите себя отработать 45 мин., то вместе с жиросжиганием получите тот самый катаболизм, которым опасен утренний кардиотренинг на голодный желудок. Следует заметить, что рекомендация "не есть за 3 часа до тренировки и 2 часа после" для достижения максимального жиросжигания- требует разъяснения и уточнения.

Действительно, перед тренировкой не надо наедаться, но обязательно, примерно за 2 часа до тренировки, съесть что-то белковое со сложнуглеводным (например, куриная грудка с коричневым рисом). К началу тренировки съеденное как раз усвоится: белок защитит мышцы от разрушения, а сложные углеводы обеспечат энергией на всю тренировку.

Кроме того, перед самой тренировкой минут так за 15, неплохо заправиться быстрыми (простыми) углеводами ,

чтобы насытить кровь глюкозой и инсулином (образно говоря- "плеснуть бензину на тлеющие угли (сложные углеводы)"), что многократно увеличит Вашу энергетику, т.е. Вы сможете тренироваться и дольше, и с большей интенсивностью, что в конечном итоге позволит сжечь больше калорий, а значит избавиться от большего количества жира.

ЗАКРОЙ "ОКНО" – СТАНЬ БОДИБИЛДЕРОМ

Что касается посттренировочного питания, то здесь рекомендация такая: сразу после- что- то легкое белковое с простыми углеводами, чтобы "закрыть" белково- углеводное окно, возникающее в результате истощения запасов гликогена и глюкозы в организме, а также для пополнения аминокислотного пула в крови, что предотвратит мышечный распад (катаболизм).

А через 1- 1,5 часа полноценный, но легкий ужин. Опять белок, но уже со сложными углеводами (например, рыба и салат- отличный вариант ужина). Кто- то скажет, что это бодибилдерский вариант питания- и будет прав. Разница лишь в размерах порций и самих пропорциях между белками и углеводами. Цель бодибилдеров- максимум мускулатуры при минимальном наборе жира, а наша цель- избавиться от жира при максимально возможном сохранении мышечной массы. В обоих случаях разговор идет о связке "мышцы- жир".

СЖИГАЯ ЖИР, ДУМАЕМ О МЫШЦАХ

Некоторые могут возразить, что не логично получается. Разговор идет о снижении веса, а здесь все только о еде, и о еде. Ведь похудение начинается лишь тогда, когда баланс между приходом калорий и их расходом будет в пользу последнего. Это все верно, но главной задачей в похудении (а кардиотренировка в основном и применяется для этого) является сохранение мышц. Те, кто игнорирует этот принцип теряют больше мускулатуру, чем жировую массу. Тем самым лишая себя основного жиросжигателя, который всегда при Вас. Ведь именно в мышцах происходит "сжигание калорий", а если нет мышц, то лишние калории будут откладываться про запас- им просто некуда будет деваться. Поэтому, тот кто использует кардиотренировку в целях избавления от жира, должен в первую очередь думать о сохранении мышц. Похудение в этом случае будет более медленным, в сравнении с теми, кто не ест 3 часа- "до" и 2- "после", но Вы будете терять жир, а они- терять вес. Вы будете двигаться поступательно вперед, а они обязательно застопорятся на каком- то уровне, а еще хуже- сорвутся.

Итожим, вечерняя кардиотренировка в специально выделенный день- замечательный стимулятор сжигания жира при условии правильной организации питания для максимально-

го сохранения мышечной массы.

ПРАВИЛА СОЧЕТАНИЯ

Вечерняя кардиотренировка в сочетании с силовой наиболее часто встречающийся вариант. Все хотят и мышцы "подтянуть" и от жира избавиться одновременно. И правильно делают. Вопрос лишь заключается- как сочетать силовую с кардио. Многие полагают, и не безосновательно, что кардиотренировка более предпочтительна для этой цели.

И поэтому приоритет ставится именно на кардиотренинг, а силовая- по остаточному принципу. Т.е. 45 минут- кардио, и 15- 30 минут- силовая. Здесь необходимо сразу уточнить, что правильно организованная силовая обладает не меньшим жиросжигающим эффектом, чем кардио. Только эффект этот "отложенный" – т.е. калории сжигаются не только на самой тренировке, но и после (в зависимости от интенсивности:от нескольких часов до нескольких суток).

А главное – силовой тренинг помогает сохранить мышечную массу в условиях избавления от жира, что особенно важно. А что касается самой кардиотренировки, то на наш взгляд оптимальным будет: 5- 10 минут до силовой в качестве разминки, затем 45- 60 минут силовая, а далее 15- 20 минут вновь кардио. И главное, не забывайте про питание "до" и "после".

Итожим, самым оптимальным для достижения цели – избавление от жира и сохранения мышечной массы будет со-

четание кардиотренировки с силовой (причем сначала идет силовая, а уж следом- кардио!).

Правила эффективной кардио тренировки

Автор: Екатерина Головина

Когда нечего делать – делайте кардио! Тем более, любое движение намного лучше, чем лежание или сидение на месте. Кардио тренировка – это необязательно тренажеры или групповые фитнес-программы, тренировки по Джиллиан Майклз или утренняя пробежка. Кардио – это любое активное и продолжительное движение с постоянной или переменной интенсивностью, повышающее температуру тела и пульс.

Тренировка на тренажере, тренировка с весом собственного тела, активная игра или интенсивная пешая прогулка – все это кардио, но это не значит, что у кардио нет правил. Есть! И эти правила эффективной кардио тренировки помогают извлечь максимум из каждого вида активности.

Как не нужно делать кардио:

Долго. Больше не всегда лучше в случае с интенсивным кардио. Чем выше интенсивность тренировки, тем короче она должна быть. Например, 10 кругов из свингов и приседаний с жимом гантелей займут максимум 20 минут, тогда как играть в бадминтон или ходить пешком можно сколько угодно.

С надеждой на жиросжигание. Кардио – это не единственный способ сжечь жир. Далеко не единственный и далеко не самый эффективный. Толку от кардио будет ноль при беспорядочном питании. Питание – это ключ к похудению.

Забыв про силовые тренировки. Силовые тренировки гораздо более эффективны, чем кардио, поскольку вызывают необходимый метаболический эффект, заставляя тело тратить больше калорий на протяжении дня и ночи. Силовые тренировки совершенно иначе, чем кардио, влияют на гормональный фон, что позволяет не только сжечь больше жира, но и улучшить здоровье.

Как нужно делать кардио:

Вне зависимости от настроения. Если силовые тренировки активизируют выработку тестостерона и гормона роста, то кардио способствует производству эндорфинов, поэтому прогулку на свежем воздухе, бег, танцы, плавание и другие виды активности считают хорошим средством борьбы со стрессом.

Используя интервалы. Они повышают интенсивность тренировки, делают ее более энергоемкой, и тем самым максимизируют сжигание жира при сохранении мышечной ткани. В пробежке можно чередовать интервалы высокой интенсивности (спринт) с периодами активного отдыха (бег в спокойном режиме), а в самостоятельной тренировке более энергоемкие упражнения, как выпрыгивания из приседа или бурпи, и менее энергоемкие, как скалолаз. Главное, чтобы продолжительность интервальной тренировки не превышала 40 минут, поскольку увеличивается выработка стрессовых гормонов.

Регулярно. Кардио тренировки, именно тренировки, а не игры, прогулки и прочая активная деятельность, должны занимать определенное количество времени в недельном цикле, например, 200 минут считается потолком. Избыток кардио может навредить здоровью, а нерегулярные тренировки заставят топтаться на месте.

Уже через несколько дней после прекращения кардио появляются признаки детренированности – быстрее наступает усталость, снижается работоспособность, нарушается дыхание. Поэтому лучше делать кардио регулярно и с удовольствием, чем периодами изводить себя аэробикой.

В регуляции режима аэробных нагрузок можно использовать следующий принцип: если я могу тренироваться в таком режиме постоянно, то Ок, если не могу, то количество тренировок нужно сократить.

По крайней мере, при правильном питании и наличии силовых тренировок даже пропуск кардио не отразится на фигуре, как это происходит, когда при большом количестве занятий беспорядочно поглощаются вкусняшки.

При полном контроле аппетита. Аэробика повышает аппетит – это факт, поэтому следует особое внимание уделить контролю голода и аппетита, стрессовых гормонов и восстановлению. Да, кардио само является активным отдыхом, но все-таки лучше обратить внимание на свое самочувствие.

И еще на закуску несколько правил эффективного кардио:

- Получайте удовольствие от процесса – найдите тот вид активности, который вам по душе. Например, я обожаю интервалы и бадминтон, а вот танцы наводят на меня скуку, поэтому лучше я сделаю 10 кругов бурпи со свингами и час-полтора поиграю с ракеткой, чем буду через силу заставлять свое тело двигаться в такт музыкальным ритмам.
- Бросайте себе вызов на каждой тренировке. Поставьте себе цель сделать большее количество повторений или дополнительный подход, пробежать дальше или проехать на велосипеде быстрее. И обязательно достигните эту цель.
- Подготовьте для себя «бонус» в виде новых (можно дополнительных) упражнений, удивляйте свое тело разнообразной нагрузкой. Программа – это хорошо, но чем чаще ваше тело будет сталкиваться с неожиданными поворотами на кардио-сессиях, тем лучше. Кстати, это правило можно использовать и для силовых тренировок.
- Всегда работайте над техникой. Она важнее объема тренировки и скорости выполнения упражнений. Особенно в интервалах, особенно в конце тренировки, когда сет выполняется из последних сил.
- Не забывайте про разминку перед кардио и заминку после него. Перед бегом пройдите, перед упражнениями с

весом собственного тела пробежитесь, разомнитесь и повторите несколько упрощенных вариантов тех упражнений, которые есть в вашей тренировке. Не забывайте про суставную гимнастику. В качестве заминки постепенно снижайте интенсивность тренировки, пока не восстановите дыхание, а заканчивать, как известно, лучше комфортной и расслабляющей растяжкой.

ВИИТ – самые жиросжигающие тренировки!

Джимми Пенья, Джим Стоппани, Эрик Веласкес, журнал
«Muscles&Fitness»

Высокоинтенсивная интервальная интервальная тренировка

Наука утверждает: КЛАССИЧЕСКУЮ АЭРОБИКУ МОЖНО ВЫБРОСИТЬ ЗА БОРТ! ! Хотите быстро сжечь лишний жир и при этом сохранить мышцы? Вот верный путь: высокоинтенсивная интервальная аэробика! (ВИИТ.)

Вы не поверите, но научных доказательств превосходства интервального кардио над классическими кардио-сессиями долгое время не существовало. В горячих спорах шли в дело умозрительные аргументы, причем, главный из них звучал для интервального кардио убийственно.

За час традиционного кардио атлет сжигает куда больше калорий, чем за 20-30 минут короткой интервальной сессии. Возразить на это, казалось бы, нечем. С того дня, как было изобретено кардио, в нем прочно утвердилось незыблемое правило: чем больше калорий сожжешь на тренировке, тем сильнее похудеешь.

Так что те культуристы, кто хотел сбросить перед соревнованиями больше жира, порой практиковали неспешное беговое кардио на беговой дорожке дважды в день; утром и вечером. При всей эффективности у такого подхода! Был очевидный минус: вместе с жиром атлет терял и -мышечную массу. Однако это объявили неизбежным следствием аэробики и предложили выбирать из двух зол меньшее.

Интервальное кардио родилось на свет, как вид фитнес-развлечения. Не каждый пойдет на бойкую танцевальную аэробику, ну а педали велотренажера сможет крутить и пенсионер. Вот только скучно до чертиков! Даже огромные плазменные экраны над головой и удобные подставки для чтения модных журналов помогают слабо. Чтобы вовлечь в аэробику самых пассивных клиентов, велотренажеры додумались ставить рядком в зале для аэробики. По привычке включали громкую музыку, а инструктор то и дело ускорял и сбрасывал темп, имитируя спурты на велотреке. Впоследствии это назвали спиннингом – новым видом групповой аэробики.

Никто и подумать не мог, что безобидное занятие, никак не посягающее на лавры традиционного кардио, со временем станет яблоком раздора и поделит фанатов аэробики на две непримиримые партии.

ЛОГИКЕ ВОПРОТИВ

Дело о том, что все, кто менял долгую беговую аэробiku на беговой дорожке на короткие интервальные сессии, отмечали у себя на удивление быструю потерю веса. Голоса сторонников спиннинга с годами звучали все громче: интервальное кардио более эффективно! С точки зрения классической теории это было абсурдом. Главный аргумент вы уже слышали, но вдобавок был еще один, не менее убедительный. Сама наука доказала, что далеко не всякая аэробика сжигает жир.

Все зависит от величины нагрузки. Эксперименты показали, что совсем уж вялая аэробика, приближающаяся к быстрому шагу, вообще не работает. В равной мере бесполезен спринтерский бег, поскольку он сопровождается большими мышечными усилиями, ну а мышцы, как известно, расходуют гликоген, а не жиры. Оптимальной оказалась нагрузка, отвечающая 60-70% от показателя максимального пульса – неспешный бег трусцой (джоггинг). Это назвали «зоной сжигания жира» и оснастили кардиотренажеры пульсометрами. В итоге сжигание лишних жировых отложений объявили в фитнесе бесполезным делом. Достаточно довести частоту пульса до заданной, ну а дальше вступит в силу правило номер один: чем дольше, тем лучше!

Напомним, что представляет собой интервальное кардио.

Опыт практического применения показал, что самые интенсивные рывковые интервалы дают и самый большой эффект. Во время таких «спринтов» пульс зашкаливает за 90% от максимального. Вот вам еще одно противоречие!

Мало того, что интервальное кардио длится не дольше получаса, но занимающиеся вдобавок едва не валятся с велотренажеров от мышечной усталости. Мышцы, как известно каждому, «питаются» углеводами. Однако интервальное кардио бросало вызов здравому смыслу: спринтеры ударно теряли жир.

За изучение феномена взялись сразу несколько научных коллективов в разных странах. В Канаде ученые, не доверяя многочисленным слухам об эффективности интервалов, решили просто-напросто сравнить действие обоих видов кардио. Две группы испытуемых практиковали классическое часовое кардио и спринтерские интервалы в течение 3,5 месяцев. Простой подсчет показывал, что группа «классики» сожгла за этот период на 15000 калорий больше. Однако измерение жировой прослойки, принесло шокирующих результат: группа интервалов сожгла больше жира!

В Америке подобный эксперимент провели в университете штата Теннесси. И здесь ученые попытались всего-навсего сравнить действие обоих видов кардио. За 4 недели группа интервального кардио, включающая людей разного возраста и физической подготовленности, сожгла, в среднем, 2% подкожного жира. Однако группа классического кардио, на-

бранная по такому же принципу, к немалому удивлению исследователей, вообще не потеряла жир! Похожие результаты пришли из Австралии. Там группа женщин практиковала интервальное кардио в течение 20 минут. Выбегания в полную силу длились всего 8 секунд. Их перемежали периоды быстрой ходьбы в течение 12 секунд на беговых дорожках другая группа занималась джоггингом по 40 минут с частотой пульса, равной 60% от максимума. По итогу эксперимента первая группа сбросила в 6 раз больше подкожного жира!

ВОПРОС РЕШЕН!

Установленный научный факт требовал объяснений. Ученые предположили, что речь идет о каком-то еще неизвестном механизме метаболизма. Они вспомнили уже порядком забытые результаты американских исследований 1996 года. Тогда опыты показали, что в течение суток после интервальной тренировки организм атлетов тратит больше калорий. Впрочем, тут не было чуда. Чем интенсивнее тренировка, тем больше калорий требует восстановление.

Более поздние исследования в Теннесси и Хьюстоне подтвердили, что после интервальной тренировки, в сравнении с классическим джоггингом, спортсмены расходуют на 10% больше калорий. Это связано с тем, что интервалы сильно перегружают мышцы ног. В итоге мышечные клетки продолжают активно окислять жиры еще. 24 часа после окончания тренировки. Больше того, интервалы блокируют отложение нового жира.

Опыты с участием молодых американских спортсменок позволили установить, что общее окисление жиров мышцами уже через 2 недели интервалов повышается на 30%! К тому же напрочь блокируется действие энзимов, помогающих отложению жира. Эти данные взяли на вооружение медики. Некоторые случаи чрезмерной полноты объясняются расстройствам обмена, которое сопровождается чрезмерной

неконтролируемой продукцией как раз таких энзимов.

Медики посадили толстяков на велотренажеры и заставили заниматься интервальным кардио. Через 4 месяца уровень таких энзимов упал на 100% в сравнении с другой группой, которая боролась с ПОЛНОТОЙ традиционной аэробикой! Таким образом, безусловное превосходство интервального кардио над долгими беговыми нагрузками в умеренном темпе можно считать доказанным.

ИНТЕРВАЛЫ ПЛЮС

При переходе на интервалы вы, как культурист, получаете немаловажный бонус. Интервальное кардио не разрушает мышечную массу. Сами сравните мускулатуру спринтеров и марафонцев.

Польше того, интервалы, включенные и силовую программу, помогают быстрее увеличить силу и мышечные объемы ног.

Интервальное кардио – это единственный вид аэробики, который может применяться в бодибилдинге. Только такой вид аэробики гарантирует быстрое сжигание жира, а также сохранение и даже прибавление мышечной массы.

Теперь вы будете тратить на тренировку на кардиотренажерах куда меньше времени. При этом вы получите куда больше пользы! Это ли не повод, чтобы немедленно ввязаться в борьбу за мышечный рельеф?

ТРЕНИРОВКИ НЕ ДАЮТ РЕЗУЛЬТАТА – ЧТО- ТО НЕ ТАК С КАРДИО

Автор: Екатерина Головина

Женщины настолько любят кардио, что готовы не только часами напролет шагать по беговой дорожке, но и считать свои занятия с 1-2 кг гантелями полноценной силовой тренировкой. Кардио – это прекрасно, если в меру. Тренировка с собственным телом укрепляет сердце, помогает улучшить физическую подготовку и сжечь больше калорий. Однако кардиотренировки не дают результата в трех случаях: при высококалорийном питании, при низкокалорийном питании и при невысокой общей активности.

Почему кардио не дает результата?

Кардио – незаменимая часть программ, направленных на жиросжигание, но чтобы занятия были результативными, необходимо нормализовать питание. Оно ключ ко всем изменениям в теле. При высококалорийном рационе аэробика будет бессмысленной, при низкокалорийном – беспощадной для вашего метаболизма.

Принцип силовых тренировок заключается в повреждении мышечных белков и в их последующем сверхвосстановлении. Каждая силовая тренировка – огромный стресс для организма. Чтобы подготовиться к очередному стрессу, он вынужден синтезировать новые мышечные белки. Крайне примитивный пример – сегодня вы с особым трудом потянули 50 кг, «повредили» мышечную ткань, восстановились, на следующей тренировке этот вес пошел легче, а через тренировку и вовсе увеличился до 55 кг.

Как уже говорилось, на само поддержание мышц тратится много калорий, что хорошо. Чем больше энергозатрат в пассивном состоянии, тем быстрее метаболизм. Смысл аэробики сводится к сжиганию дополнительных калорий. В условиях низкокалорийной, низкоуглеводной диеты, а также утром запасы гликогена (в печени, мышцах, крови) снижены, организм начинает использовать мышечные белки, что влечет за собой разрушение самих мышц, а это приводит к замедле-

нию скорости обмена веществ. Меньше мышц – меньше калорий вы тратите в состоянии покоя.

Варианта два:

- Перестать истязать себя диетой;
- Перестать истязать себя кардио.

А чтобы от ваших кардиотренировок был толк, посмотрите, не совершаете ли вы следующих ошибок.

- Избыток кардио. Выше написано, чем он чреват. Избыток – это когда аэробика каждый день и дольше часа.

- Нерегулярные тренировки. Глупо ждать результата, если заниматься, когда хочется. Во всем должен быть режим. Разумеется, если хочется и есть возможность подвигаться, например, поиграть в подвижные игры, отжаться от пола или посетить урок танцев, то без вопросов. Речь идет о запланированных кардиосессиях в неделю. Обычно рекомендуют заниматься 30-45 минут трижды в неделю, но количество тренировок зависит от уровня подготовки и цели.

- Долгие кардиосессии. Долгие тренировки разрушительным образом воздействуют на мышцы. После силовой оптимальным временем для кардио будет 15-20 минут, в день свободный от силовой 30-45 в крайнем случае 60 минут.

- Тренировки не соответствуют уровню физической подготовки. Вы спокойно можете пробежаться в интервальном режиме, но упорно ходите. Или наоборот, ваш пульс поднимается до небес, но продолжаете тренировку, даже если она заставляет вас чувствовать себя плохо.

- Однообразные тренировки. Организм адаптируется к аэробике примерно за четыре недели. Адаптация означает, что вы будете тратить меньше энергии на выполнение упражнений. Следовательно, нагрузку нужно менять. Или изменить время тренировки.

- Время тренировки. Самые популярные рекомендации – утром натощак или вечером примерно через 1,5-2 или 3 часа после еды. Утром запасы гликогена снижены, метаболизм требует хорошего пенделя, в идеале вы должны сжигать жир, но вместе с жиром будут гореть мышцы. Предотвратить этот побочный эффект можно приемом пищи – после пробуждения съесть несколько яичных белков или выпить аминокислоты ВСАА.

- Вы едите углеводы прямо перед аэробикой. Кардиотренировки не дадут результата, если есть непосредственно перед тренировкой или употреблять энергетические спортивные комплексы. Между полноценным последним приемом пищи и занятием аэробикой должно пройти 1,5 – 3 часа.

Напоследок хочу сказать, чтобы повысить эффективность кардио, а не жаловаться, что тренировки не дают результата и вообще в тягость, выбирайте тот вид нагрузки, который по душе. Я, кстати, очень люблю кардио, но взрывное интервальное или на свежем воздухе (на спортплощадке), которое помимо траты калорий помогает улучшить ОФП.

И еще, заматывание в пищевую пленку не поможет сжечь больше жира, бег не качает ягодицы, а от велотренажера ва-

ши ноги не станут такими, как у олимпийских чемпионов, но об этом когда-нибудь в другой раз.

ПРОТОКОЛ ТАБАТА – ВЗРЫВНЫЕ КОРОТКИЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Автор: Екатерина Головина

О Протоколе Табата не слышал только ленивый. Широкую популярность этот вид тренинга получил благодаря тому, что тренировка длится всего четыре минуты, но обещает ускорить процесс похудения и повысить функциональные возможности.

В начале верилось с трудом, что можно получить какой-то эффект всего от нескольких минут. Однако, попробовав такую тренировку один раз, я поняла, что это были самые адские четыре минуты в моей жизни.

В этой статье я хочу подробно написать о протоколе Табата для похудения, но после ее прочтения вам придется оставить отговорки вроде «у меня нет времени» далеко в прошлом.

ЧЕМ ХОРОШ ПРОТОКОЛ ТАБАТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Табата относится к классу высокоинтенсивных интервальных тренировок. Одна тренировка длится четыре минуты и состоит из восьми подходов. Это значит, что один подход будет длиться всего 20 секунд и 10 секунд отдых. Например, вы выбрали скручивание на пресс, делаете его 20 секунд, а 10 отдыхаете, и так восемь раз.

Суть тренировки Табата для похудения сводится к тому, чтобы подтолкнуть свое тело к абсолютному пределу всего за четыре минуты.

Эта система была придумана Izumi Tabata, японским ученым, исследовавшим результаты высокоинтенсивного тренинга и тренировок умеренной активности. Результаты этого исследования были опубликованы в научном издании «Медицина и наука в спорте» в 1996-97 годах.

Суть исследования – две группы студентов, одни крутили педали на велоэргометре со средней интенсивностью по часу в течение недели, а другие – в высокоинтенсивном интервальном формате и всего четыре минуты. В результате, те спортсмены, которые придерживались протокола, улучшили свои аэробные и анаэробные показатели. Кроме того, высокоинтенсивные тренировки вроде Табаты позволяют сжечь много-много калорий и раскрутить обмен веществ, что уско-

рит процесс похудения.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ТАБАТЫ

1. Вы выбираете одно движение на все восемь подходов, которое будете выполнять с максимальной интенсивностью каждые 20 секунд.

2. Лучше выбрать упражнение, которое задействует большие мышечные группы. Например, приседания, выпады (или прыжки в разножку для подготовленных к нагрузкам людей), бурпи, отжимания. Можно использовать отягощения (гантели, гири, штангу) или кардиотренажер (степпер, велотренажер).

3. Для проведения тренировки по протоколу Табата для похудения следует установить таймер.

Иначе, как вы будете контролировать время подходов и отдыха? Максимальная интенсивность не позволит смотреть на часы. К счастью, в Интернете можно найти онлан-таймеры. Они есть даже на ю-тьюбе.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ТРЕНИРОВКИ

Короткие и взрывные тренировки – это отличный вариант для похудения. Они сжигают много калорий, ускоряют метаболизм и улучшают спортивные результаты, что позволит эффективнее тренироваться в дальнейшем (а если потренироваться с утра, то заряд бодрости будет обеспечен).

НО! Не секрет, что подобный формат тренировок дает сильную нагрузку на сердце, поэтому, прежде чем приступить к тренировкам, следует трезво оценить свои возможности. Вообще желательно проконсультироваться у доктора (если проблемы с сердцем есть) и для начала повысить общую физическую подготовку.

ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАБАТЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

Бурпи

Приседания

Выпады

Прыжки в разножку

Скалолаз

Прыжки с поднятием коленей

Отжимания

Супермен

Также советую почитать

- «Краткий курс практического похудизма»;
- «ПП рецепты на каждый день»;
- «Меняю жир на силу воли».

Будьте здоровы!