

Василий Ульянов, Алексей Толкачев

Рельефный пресс и плоский живот за 3 месяца



Рельефный пресс и плоский живот за 3 месяца. – СПб.: Питер, 2013. (Серия «Красивое тело»).978-5-496-00344-5

12+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Благодарности

Отдельное спасибо хотим сказать Сергею Бибину, Максиму Воеводину, Алексею Красавцеву, Алене Лантух и Андрею Николаевичу Шихалеву, которые оказали неоценимую помощь в создании книги.

Персонально благодарим Максима Воеводина за помощь в создании иллюстраций к нашей книге.

И конечно же, огромную благодарность мы выражаем нашим замечательным родителям, без которых эта книга никогда не вышла бы в свет!

Надеемся, что каждый читатель, изучив и перенеяв наш опыт, сможет извлечь для себя максимум полезной информации. И она поможет вам, наконец, развить красивые мышцы живота, о которых вы мечтаете!

Введение от Василия Ульянова

Здравствуйтесь, уважаемый читатель!

На связи – Василий Ульянов, ведущий автор книги «Рельефный пресс за три месяца». Вы держите в руках уникальное пошаговое руководство, в котором я подробно раскрываю свой главный секрет – как убрать живот и превратить его в рельефный пресс из шести кубиков. На этот раз не будет никакой теории и «воды». Здесь вы найдете только практические советы.

Причем они не носят хаотичный характер, а собраны в систему. Четкую структурированную систему простых физических упражнений и питания, следуя которой вы сможете раз и навсегда избавиться от лишнего живота. Уже более четырех лет я применяю ее на себе, и мой живот сохраняет прекрасную форму каждый день независимо от времени года или места пребывания.

Чтобы книга дала максимальный эффект и вы смогли обрести красивый живот в кратчайшие сроки, рекомендую внимательно прочесть каждую главу от начала до конца. По возможности старайтесь сразу применять все советы на практике.

Особое внимание уделите первой главе «Зверская мотивация к тренировкам», в которой Алексей Толкачев расскажет, как правильно проработать цель, чтобы она разожгла в вас огонь – сильное желание ее достичь. Это очень важно сделать именно на начальном этапе занятий, чтобы в будущем вы не сходили с намеченного пути и не теряли мотивацию, что происходит у большинства людей. Прежде всего нужно понять, зачем вы хотите убрать живот/превратить его в пресс из кубиков, почему вам это необходимо? Когда вы это поймете и четко обозначите, считайте, 50 % успеха в кармане.

Уже после того, как вы зададите правильный мотивационный настрой, все, что останется, – узнать, какие конкретные шаги необходимо сделать, чтобы убрать живот. Ну и, конечно же, внедрить правила в свою жизнь и получить результат. С этим я постараюсь вам помочь.

На сей оптимистичной ноте я заканчиваю свое вступление. Прежде чем мы перейдем к чтению пошаговых инструкций, позвольте нам с Алексеем рассказать свои истории о том, что помогло нам достичь успехов в спорте и почему мы решили написать эту книгу.

История Алексея Толкачева

С самого детства родители прививали мне любовь к спорту. Я занимался плаванием, футболом, настольным теннисом, бальными танцами, беговыми лыжами и даже шахматами! Однако ни один из этих видов спорта не приносил мне должного удовольствия. Пока не произошло интересное событие...

Однажды зимним утром мы с отцом поехали в лес кататься на беговых лыжах. Стояла морозная погода, снег ослеплял и хрустел под ногами. И вдруг, неожиданно для меня, мы выехали на большую горнолыжную трассу, на которой тренировались маленькие дети.

У меня буквально перехватило дыхание от того, на какой скорости они скатываются с этой горы. Появилось огромное желание попробовать самому.

Не спрашивая отца, я повернул свои деревянные лыжи к горе и поехал. В лицо ударил холодный ветер, перед глазами все замелькало с огромной скоростью. Доехать я смог только до половины горы. Последние метры я летел, кувыркаясь, бился разными частями тела о склон.

Со сломанными в щепки лыжами, с безумно стучащим от страха сердцем и с дрожащими замерзшими пальцами я встал на ноги после своего дебюта. До сих пор помню, как восхищенно смотрел на меня отец. Он не ругал за сломанные лыжи, а просто на следующий день отдал меня в горнолыжную секцию.

Вот тогда и началась моя спортивная карьера. Я попал к молодому тренеру Андрею Николаевичу Шихалеву, который недавно приехал в наш город. Он очень серьезно взялся за нашу горнолыжную подготовку. Сразу же отучил нас от высказываний «не могу» и «не получится».

Тренировались мы ежедневно, кроме понедельника и пятницы. Все это приходилось совмещать с уроками в школе. Уже через полгода мы поехали на первые всероссийские соревнования в Челябинскую область. На них я занял второе место! Мне было тогда 8 лет.

Летом тренеры уходили в отпуска и распускали свои группы до осени. Все, кроме нашего. Мы тренировались даже летом. Проходили специальную

физическую подготовку. Создавалось ощущение, что нас готовят в спецназ. Мы бегали кроссы по лесу, занимались в тренажерном зале, прыгали на батуте, плавали, подтягивались на турниках, играли в футбол, настольный теннис и т. д.

К следующей зиме мы были уже на несколько голов выше своих «противников», которые занимались у других тренеров. Все удивлялись, почему у нашего тренера ребята так быстро учатся кататься на горных лыжах и выигрывают соревнования. Многим казалось, что нам просто везло. Но мы прекрасно знали цену этого везения.

Именно тогда я почувствовал, что хороший тренер – тот, который ждет результатов от своих учеников.

Позже с закадычными друзьями из горнолыжной школы мы начали прыгать с парашютом. Спустя 9 лет нам удалось выиграть чемпионат мира по парашютно-горнолыжному двоеборью.

Я очень благодарен своим родителям, которые с детства прививали мне любовь к спорту. И, конечно же, тренерам, которые встречались мне на жизненном пути, вселяя в меня веру и отвагу.

Именно спорт дал понять, что нет ничего невозможного, и если ты чего-то сильно хочешь, то обязательно это получишь. Это лишь вопрос времени, правильного настроения и грамотных тренировок.

Именно в спорте ты можешь показать, на что ты способен. Если у вас есть цель создать красивый и рельефный пресс, то у вас это получится. Это уже сделали многие наши ученики.

История Василия Ульянова

История моих занятий спортом началась, когда мне было 14 лет. Приблизительно в 8–9 классе я начал ходить в тренажерный зал для того, чтобы накачать себе объемные мускулы. Естественно, я, как и многие другие начинающие спортсмены, стал заниматься тяжелой атлетикой, не особо вникая в подробности того, что и как именно нужно делать. Никаких программ, никакой четкой системы тренировок, особого питания, правильной техники выполнения упражнений. В общем, все как обычно у стандартного новичка.

Занимался я примерно три раза в неделю и за это время успевал прокачивать одни и те же мышцы. Практически на каждой тренировке я выполнял жим лежа для мышц груди, качал бицепс и т. д. Поначалу у меня, как это часто бывает,

очень быстро стали появляться первые результаты и даже немного подрастали мышцы. Уже тогда я чувствовал себя «суперкачком» с большой мускулатурой. Сейчас, оборачиваясь назад, я понимаю, что в те времена не имел абсолютно никакого понятия о том, что такое красивое тело. И вот однажды наступил момент, когда я зашел в тупик – все изменения остановились на одном уровне, я долгое время не видел никакого прогресса. Постепенно это стало мне надоедать: я все чаще пропускал тренировки, пока, наконец, окончательно не забросил их.

Примерно с 15 до 18 лет я не занимался никакими видами спорта. К тому же в этот период я начал увлекаться алкогольными напитками, что, естественно, потихоньку уничтожало мой организм и заставляло его полнеть.

И вот, в возрасте 18 лет, ко мне пришло что-то вроде озарения – я осознал, что достоин чего-то большего. Я решил оставить все свои вредные привычки в прошлом и начать серьезно заниматься развитием своего тела. Естественно, вспомнив о своих первых неудачных попытках, в этот раз я обратился за помощью к книгам, написанным специально для тех, кто хочет научиться правильно заниматься спортом. После прочтения я решил просто пробовать все, что предлагали авторы, и в течение примерно полутора лет занимался по одной понравившейся мне системе.

За это время я добился гораздо более внушительных результатов, чем те, которых я достиг бездумными тренировками в самом начале моего спортивного пути. Но и эти изменения однажды перестали происходить, я попал в тупик, так и не добившись того, чего хотел. К тому же даже то, чего я достиг, далось мне достаточно тяжело. Я занимался очень и очень упорно: много бегал, выполнял кучу упражнений, голодал, чтобы сбросить жир. И тем не менее это не дало желаемого эффекта.

Признаться честно, я с самого детства бредил идеей иметь красивое, накачанное тело. Мне всегда нравился образ мужчины-героя с красивой мускулатурой, каких часто показывали в кино. И вот к 18 годам я принял решение стать супермужчиной.

Наверное, самой большой проблемой для меня в то время были не мышцы всего тела, а живот. Я всегда мечтал о красивом прессе из кубиков. Поэтому большую часть усилий на тренировках прилагал для развития пресса.

Я много бегал, чтобы убрать жир на животе, голодал и не ел после шести вечера, упорно качал пресс 4–5 раз в неделю по 100–200 скручиваний за 1 раз в надежде увидеть 6 красивых кубиков. Но живот все равно оставался дряблым, и виднелись лишь два верхних кубика.

Мучительные попытки вынудили меня бросить занятия. На какое-то время я даже поверил, что убрать живот и развить красивый пресс нереально. Тем более что рядом не было ни одного человека, обладающего красивым прессом, что усложняло и без того неподъемную задачу. И все же глубоко внутри жила уверенность: крутой пресс реален, надо лишь изменить подход к тренировкам и питанию.

Спустя примерно полгода после неудачных попыток создать рельефный мускулистый живот, я стал серьезно изучать правила тренировки пресса и методы избавления от лишнего живота. Начиная с простых статей и книг, посвященных правильному питанию, и заканчивая сложнейшими научными работами в области строения мышц, я перечитал огромное количество материалов, посвященных развитию тела человека. Много пробовал на себе: что-то работало, что-то нет. Где-то я понимал абсурдность информации, а где-то рисковал. Путем многочисленных экспериментов над своим телом я постепенно сформировал систему занятий, давшую колоссальные результаты.

Мое первое достижение в развитии кубиков, которого я достиг всего за 2 месяца, шокировало (и до сих пор поражает!) всех. К счастью, я записал результат на видео, и прямо сейчас вы можете посмотреть на мой пресс в Интернете, пройдя по ссылке http://titans-helf.ru/press_za_2mesyaca.

После этого я начал дорабатывать систему занятий, чтобы она позволяла сохранять полученный результат, причем каждый день. Я полностью систематизировал тренировки, определив, сколько раз в неделю, какие упражнения и с каким количеством подходов лучше всего выполнять, чтобы кубики развивались с максимальной скоростью.

Также я систематизировал свое питание, четко определив, как часто нужно питаться в течение дня, сколько потреблять еды и какой, чтобы тело сохраняло идеальную форму и суперздоровье.

Еще я разработал и включил в свою жизнь систему специальных простых тренировок для похудения, которые позволяют сохранять живот рельефным 24 часа в сутки 365 дней в году.

На момент написания этих строк прошло более четырех лет с того дня, как я начал применять собственную систему создания и сохранения красивого живота. Методика ни разу не дала сбоя! Мой живот по-прежнему в лучшей форме.

Поэтому я решил написать книгу «Рельефный пресс и плоский живот за 3 месяца» и поделиться с вами своим главным секретом – секретом создания и сохранения красивого живота с прессом из 6 кубиков.

Давайте скорее перейдем к чтению книги!

Глава 1

Зверская мотивация

Техника «ПП»

Есть одна секретная техника, которой я хочу с вами поделиться. Она называется техникой «ПП», что расшифровывается как ПОЕЛ – ПЕРЕВАРИ!

Вы получаете «пищу» – информацию. Если не успеваете ее переварить (то есть применить в жизни), то она становится пустым грузом и не приносит никакой пользы.

Есть множество людей, которые буквально «выплюывают» эту переработанную информацию на окружающих. Начитавшись книжек и не применив полученные знания в своей жизни, такие люди учат нас!

Когда вы выбираете тренера, следуйте одному очень важному критерию: вы должны сильно хотеть стать похожим на него или достичь тех же успехов! Меня коробит, когда я вижу, как толстый, заплывший жиром парень учит правильному питанию. Или когда человек, не имеющий своего бизнеса, называет себя бизнес-тренером. Тренер должен быть играющим. Всю информацию, которую он предлагает, он должен предварительно «переварить», пропустить через себя, получив хороший результат. Вот тогда у него можно учиться.

Начинайте использовать технику «ПП» прямо сейчас. Когда вы прочитаете в этой книге что-то, что можно применить на практике, сразу же к этому приступайте. И лишь потом переходите к следующему шагу.

Так как же себя мотивировать?

Затрону такую важную тему, как мотивация при занятии спортом. При ее отсутствии не имеет значения, какой у вас тренер, программа тренировок или цвет спортивной формы. Если у вас нет внутренней мотивации, если вы не способны оторвать зад от дивана и пойти в зал (особенно когда результатов от тренировок не видно), то ни тренер, ни программа занятий, ни новые красивые кроссовки вам не помогут.

Будет момент, когда вам покажется, будто все, что вы делаете, не приносит осязаемого результата. Такие ситуации рано или поздно возникают у каждого. Это может повлиять на вашу мотивацию. Но если вы уже сейчас знаете, что такой момент настанет, вам будет гораздо легче с ним справиться, когда он придет.

Поймите, практикуя систему, которая описывается в книге, вы добьетесь своей цели. Но не надейтесь, что вам это удастся сделать за неделю или месяц. Все зависит от вашего состояния в настоящий момент (об этом мы еще поговорим далее). Нужно быть готовым к временным трудностям.

Я расскажу, как раскручивать свою мотивацию, чтобы вас «распирало». Раз вы держите эту книгу в руках, вы уже близки к этому. Однако хочу упомянуть еще ряд очень действенных методик, которые до сих пор помогают мне добиваться поставленных перед собой целей. Причем не только спортивных!

Вы должны четко понять, для чего вам нужно красивое тело с кубиками на животе. **ЭТО ВАЖНО!**

1. Напишите как можно больше причин, для чего вам это нужно. Может быть, вы хотите, чтобы на вас восхищенно смотрели красивые женщины на пляже? Успех у противоположного пола – одна из самых сильных мотиваций человека. Фрейд был прав: это естественная мотивация, которая двигает нас вперед.

Может быть, вы хотите научиться танцевать стриптиз, показывая свое совершенное тело? Или сделать хорошую фотосессию у профессионального фотографа в полуобнаженном виде?

Составьте подробный список причин и сохраните его. Вы будете постоянно возвращаться к нему, испытывая трудности в тренировках. В такие моменты важно перечитывать этот список и подпитывать себя энергией.

2. Запланируйте сегодня поездку на отдых в теплые страны через три месяца. Вы достигнете результатов! Вам придется это сделать! Поверьте, трех месяцев вполне достаточно для того, чтобы набрать хорошую спортивную форму. И неважно, в каком состоянии вы находитесь сейчас.

Поэтому отсчитайте ровно три месяца с сегодняшнего дня, запланируйте себе отпуск и купите билеты на эту дату. Поехать отдыхать в теплые края – сильная мотивация, которая мощно стимулирует людей работать над своим телом и не сходить с пути к намеченной цели.

Вам уже сейчас нужно проникнуться этой целью, прочувствовать, как это будет. А для того, чтобы не было возможности увильнуть, купите билеты!

Для усиления эффекта съездите в книжный магазин, приобретите путеводитель по стране или городу, в который вы собираетесь. Положите его на видное место и постоянно просматривайте фотографии тех мест, которые вам хотелось бы посетить. Делайте это регулярно.

3. Заручитесь поддержкой! Найдите напарника или напарников, которые вместе с вами будут работать над своим телом. Заручитесь их поддержкой.

Это может быть кто угодно: член вашей семьи, друг, знакомый, коллега по работе и т. д. Когда я начинаю осваивать какую-то новую сферу, то всегда стараюсь вовлечь в нее как можно больше своих друзей. Если никто не захочет поддержать вас, начните заниматься с тренером.

Когда я решил ходить в тренажерный зал, то первым делом обзвонил всех своих друзей и предложил ходить со мной. Никто не соглашался. Кому-то было далеко ездить, у кого-то не было времени, у кого-то – денег, у кого-то только что родился ребенок и т. д. Такое часто бывает.

Тогда я нашел очень хорошего тренера, который начал заниматься со мной. Мне очень повезло. Спустя полтора месяца я набрал 6 кг мышц! Из худого парня я превратился в очень солидного здорового мужчину. Многие друзья, увидев мои результаты, вскоре присоединились к моим занятиям в тренажерном зале.

Если вы уже на первом этапе сможете найти себе напарников – хорошо. Но если этого не произойдет, как в моем случае, ничего страшного, значит, они появятся немного позже.

4. Замерьте свои результаты! Я очень люблю приводить этот пример на своих тренингах.

Представьте, что вам нужно добраться из точки А в точку Б. Как вы думаете, что вам для этого нужно? Чаще всего на тренингах отвечают, что нужно знать путь и координаты, что нужна дисциплина, выносливость, кто-то говорит, что нужно знать, где находится точка Б. На самом деле, нужно знать, где находится точка А – то, где вы находитесь сейчас.

Если вы не знаете, откуда вы идете, то не сможете отслеживать свое продвижение к точке Б. Не видя, как изменяются ваши результаты, вы не

сможете грамотно регулировать процесс достижения цели. В итоге рано или поздно потеряете мотивацию. Поэтому четвертое задание – определите, где вы находитесь в данный момент. Для этого вам нужно:

✓ Сфотографироваться. Сделайте одну фотографию анфас, одну в профиль и одну под углом в 45 градусов.

Старайтесь делать снимки в полный рост, с минимумом одежды – в шортах или в нижнем белье, если не стесняетесь.

Сразу скажу, что не нужно на этих фотографиях надуваться, чтобы казаться больше, или, наоборот, втягивать в себя живот, чтобы быть тоньше. Фотографируйтесь так, как вы выглядите каждый день, нужно сделать именно реалистичные снимки.

✓ Взвеситься. Найдите где-нибудь весы. Я поздравляю тех, у кого они есть дома, это очень здорово. У кого нет – сходите к друзьям, знакомым. Взвесьтесь и запишите свой вес на данный момент.

✓ Замерить все свои параметры. Возьмите сантиметр и измерьте свою талию, бицепсы, ноги и обхват груди.

5. Создайте положительное давление! Чтобы не вернуться опять на проторенную дорожку, по которой вы шли все это время, нужно создать положительное давление. Оно способно вдохновлять и заставлять человека достигать поставленных целей. Когда люди оказываются в безвыходном положении, когда им не на кого надеяться, открываются поразительные возможности, скрытые и неведомые ранее.

Одним из способов такого положительного давления является публичное обещание. Расскажите всем, кого знаете, что вы накачаете кубики на животе, сбросите лишний вес, наберете мышечную массу или осуществите любую другую цель.

Как только вы познакомите со своей целью весь мир, вы сразу же начнете испытывать давление, которое заставит вас двигаться, – ведь вы не захотите потерять доверие окружающих. Положительное давление способствует формированию полезных привычек и достижению целей.

Сейчас это очень просто сделать с помощью Интернета. Выложите фотографии, которые только что сделали, в «ВКонтакте», «Одноклассниках»

или других социальных сетях, в которых вы общаетесь со своими друзьями. Под каждой фотографией напишите цель, которой хотите достичь.

После этого каждый месяц фотографируйтесь в таких же ракурсах и добавляйте в свой альбом новые фотографии, чтобы ваши друзья могли наблюдать за прогрессом и за тем, как проходят тренировки. Сделайте из этого реалити-шоу!

Очень многие хотят стать звездами, «попасть в телевизор», участвовать в передачах. Сейчас у вас есть такая возможность. Вы удивитесь, когда увидите, сколько людей будет наблюдать за вами и вашими результатами! Это будет вас подстегивать, заставляя двигаться быстрее, чтобы еще через месяц выложить новые фотографии.

У Алексея Толкачева в «ВКонтакте» есть специальный альбом, который называется «Эксперименты над собой». Он его создал, когда впервые пришел в тренажерный зал и сделал свои первые фотографии. Вы можете посмотреть этот альбом, добавив его в друзья, вот тут: <http://www.vkontakte.ru/alexeytolkachev>.

Итак, прежде чем приступать к чтению следующей главы, выполните задания.

1. Напишите как можно больше причин, почему вы хотите обладать кубиками на животе.
2. Запланируйте поездку на отдых в теплые страны через три месяца.
3. Найдите напарника или тренера.
4. Замерьте свои параметры.
5. Создайте положительное давление.

Внимание! Помните про технику «ПП»? Переходите к чтению следующей главы только после того, как выполните эти задания. Поел – Перевари!

Если вы хотите узнать все секреты развития зверской мотивации, которые позволяют достигать самых высоких целей не только в спорте, но и в жизни, пройдите бесплатный тренинг Алексея Толкачева «Семь навыков высокой эффективности» по ссылке <http://4winners.ru/7effskills>.

Глава 2

Функции пресса. Стопроцентно качественный тренинг! [1 - Здесь и далее рассказывает В. Ульянов.]

Давайте поговорим о том, что собой представляют мышцы живота (пресс) и какие двигательные функции выполняет каждая из них по отдельности.

Этой главе вы должны уделить особое внимание. Правильность выполнения упражнений на пресс зависит от того, насколько хорошо вы понимаете технику движения мышц живота.

Итак, перед вами мышцы живота (рис. 2.1).

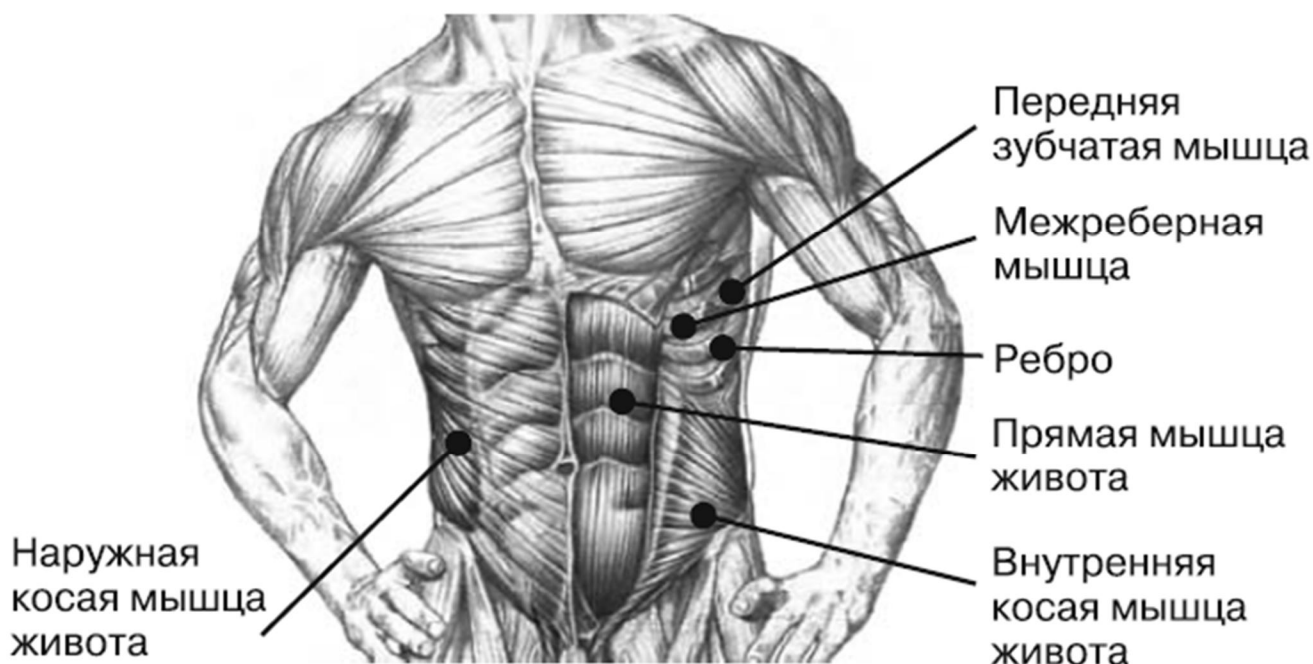


Рис. 2.1. Мышцы живота

1. Прямая мышца. Основная функция прямой мышцы – сближение грудной клетки с областью тазобедренного сустава (по-другому – скручивание).

С физиологической точки зрения не совсем верно разделять прямую мышцу живота на верхний и нижний отделы, как это делают многие авторы, утверждая, что одни упражнения воздействуют исключительно на нижнюю часть, а другие – исключительно на верхнюю. При выполнении прямых скручиваний прямая мышца напрягается полностью по всей длине. Разница заключается лишь в степени воздействия.

Чтобы добиться полной, качественной проработки пресса и максимально развить прямую мышцу живота, все-таки следует условно разделять пресс на верхнюю и нижнюю части. С психологической точки зрения техника разделения пресса на верх и низ позволяет более точно настроиться на выполнение того или

иного упражнения. Это значительно повышает качество выполнения упражнений, а с ним и качество проработки ваших кубиков.

Поэтому условно разобьем прямую мышцу живота на верхнюю и нижнюю части.

Наибольшее напряжение в верхней части прямой мышцы живота возникает в момент, когда вы пытаетесь максимально приблизить грудную клетку к области тазобедренного сустава.

Максимальное же напряжение в нижней части прямой мышцы живота возникает в момент, когда вы, наоборот, пытаетесь приблизить область тазобедренного сустава к грудной клетке.

Когда вы выполняете любое из этих движений, основная цель – скрутить корпус, максимально задействовав свой пресс. Это самый важный момент тренировки мышц живота, который вы должны уяснить.

Очень многие спортсмены совершенно не понимают правильную технику движения мышц живота, и поэтому большинство упражнений не дают должного эффекта.

Например, упражнение в стиле «подъемы туловища лежа на полу, ноги под диваном» (либо то же самое, только на наклонной скамье) (рис. 2.2). Вместо того чтобы пытаться скрутить корпус и максимально подвести грудную клетку к области тазобедренного сустава, в данном упражнении эта фаза движения, как правило, упускается, и спортсмены начинают поднимать все туловище преимущественно за счет сокращения мышц поясничного отдела спины.



Рис. 2.2. Сгибание туловища

Верхняя часть пресса, на которую нацелено данное упражнение, лишь в незначительной степени работает в самом начале движения. Если вы будете правильно и технично выполнять данное упражнение, то заметите, что амплитуда движения резко сократится и вам не придется полностью поднимать весь корпус тела. Достаточно будет немного его скрутить, максимально приблизив грудную клетку к области тазобедренного сустава. Все дальнейшие движения малоэффективны. Плюс они отнимают много сил и времени, что также негативно сказывается на эффективности ваших тренировок.

То же самое касается подъемов ног лежа на полу. Это упражнение в большей степени предназначено для развития нижней части пресса. Выполняя его, многие спортсмены просто начинают поднимать ноги кверху, вместо того чтобы пытаться подвести таз к груди и скрутить свой корпус. Такая техника выполнения упражнения оказывает минимальный эффект на прямую мышцу живота и в большей степени задействует подвздошно-поясничные мышцы. Тренируя нижний отдел, вы должны стараться максимально подвести таз к груди, скручивая корпус тела.

Вы можете сказать, что вы чувствуете, как сильно напрягается пресс при подъемах ног и как он сильно устает. Да, напряжение в мышцах живота при подъемах ног создается за счет того, что вам постоянно приходится держать их

на весу. Такой вид напряжения называется статическим. То же самое происходит, если вы сожмете руку в кулак и максимально ее напряжете.

Но для того чтобы мышцы росли и увеличивались в объеме (а именно эту цель мы и будем преследовать при тренировке наших кубиков), вы должны создавать динамическое напряжение. Этот вид напряжения возникает, когда вы сокращаете мышцу.

Итак, главное правило техники выполнения упражнений на прямую мышцу живота – необходимо скручивать свой корпус, максимально сближая грудную клетку с областью тазобедренного сустава.

2. Косые мышцы живота (наружные и внутренние). Косые мышцы живота прилегают к прямой брюшной и передней зубчатой мышцам, которые покрывают наружную поверхность ребер. Среди спортсменов косые мышцы называют боками.

Косые мышцы выполняют две основные функции: поворачивают корпус тела в стороны и скручивают его вбок. Наша программа тренировок будет включать в себя оба типа упражнений.

На мой взгляд, техника выполнения упражнений, предназначенных для развития косых мышц, является одной из самых сложных. Это еще одна причина, почему вы должны уделить особое внимание этой главе.

Если при выполнении наклонов вбок, предназначенных для развития косых мышц, не происходит скручивание корпуса (верхняя часть тела пытается приблизиться к тазу), а вы просто наклоняете вбок весь корпус, косые мышцы мало задействуются.

Ваша цель – скрутить корпус вбок.

При поворотах вы должны также стараться работать именно косыми мышцами, а не просто вертеть корпусом из стороны в сторону, расслабив свои бока.

Ваша цель – сокращать косую мышцу при повороте, а не поворачивать корпус.

Пренебрегать развитием косых мышц, как это многие сейчас делают, ни в коем случае нельзя.

Во-первых, сильные косые мышцы помогают предотвратить различные травмы позвоночника при наклонах туловища вперед и вбок.

Во-вторых, развитые косые мышцы позволяют наиболее качественно выделить прямую мышцу живота за счет появления внешнего контура, что придает вашим кубикам гораздо более красивый внешний вид (см. рис. 2.1).

Если мы еще раз посмотрим на строение мышц живота, то увидим, что между косыми мышцами и прямой мышцей живота проходит некоторое углубление, которое внешне напоминает разделяющую линию. Чтобы это углубление действительно выделялось на вашем животе, вы должны развивать как прямую, так и косые мышцы живота.

Именно эта разделяющая линия придает более четкие очертания вашим кубикам.

3. Передняя зубчатая мышца и межреберные мышцы живота. Для удобства условно эти мышцы можно объединить в одну группу, так как при выполнении упражнений для тех и других они, как правило, всегда задействованы одновременно. Основная функция этих мышц – это боковое сгибание тела. Проще говоря, подведение плеча к колену. Делается по принципу: правое плечо – к левому колену, левое плечо – к правому колену.

При выполнении упражнений нужно обязательно стараться максимально сократить передние зубчатые и межреберные мышцы, чтобы добиться наибольшего эффекта.

Эти мышцы находятся по бокам и являются, так сказать, визуальным продолжением косых мышц, им также следует уделить внимание, так как они тоже подчеркивают внешние контуры прямой мышцы живота.

Глава 3

Пять упражнений, взрывающих пресс

Подъемы ног в висячем положении (мышцы нижней части пресса)

Техника выполнения упражнения

Итак, первое упражнение в нашей программе для тренировки мышц живота – это подъемы ног в висячем положении, предназначенные для тренировки мышц нижней части пресса. В любом упражнении в первую очередь вы должны научиться работать именно теми мышцами, которые вы сейчас начинаете тренировать. Мы уже говорили, что пресс

работает, когда вы пытаетесь подвести область тазобедренного сустава к груди, поэтому в данном упражнении вы должны забыть про ноги. Ваша задача поднимать не ноги, а именно таз. Только так будет работать нижняя часть мышц вашего живота.

Для тренировки нижней части мышц живота используйте турник или шведскую стенку. Начинающим спортсменам я рекомендую шведскую стенку, чтобы во время выполнения подъемов была плотно прижата спина. Четко зафиксированная спина является одним из ключевых моментов правильной техники выполнения данного упражнения. При выполнении подъемов ног на турнике многие начинающие спортсмены сильно отводят спину назад, тем самым снимая нагрузку с мышц пресса. Это сводит тренировку мышц нижней части пресса на нет.

Итак, чтобы научиться правильно выполнять подъемы ног в висячем положении, следует понять, как работает нижняя часть мышц живота в данном упражнении.

Для начала просто повисните на турнике (или шведской стенке) и зафиксируйте свое тело так, чтобы оно не раскачивалось и никуда не двигалось (рис. 3.1).

Теперь давайте рассмотрим правильный и неправильный вариант тренировки мышц нижней части пресса.

Очень часто начинающие спортсмены, выполняя подъемы ног в висячем положении, забывают о том, что основная функция мышц пресса – скручивание. И вместо того чтобы скручивать корпус, многие новички начинают просто поднимать ноги примерно до угла в 90 градусов (рис. 3.2).

Как видите, при выполнении упражнения таким способом скручивания корпуса не происходит, соответственно, мышцы живота не работают. Данное движение осуществляется лишь за счет работы подвздошно-поясничных мышц, которые отвечают за подъем ног.

Для того чтобы задействовать в данном упражнении нижнюю часть мышц живота, вы должны постараться максимально скрутить свой корпус. Иными словами, вы должны максимально приблизить свой таз к груди (рис. 3.3).

На рис. 3.3 видно, что помимо подъема ног происходит еще и подведение таза к груди. Обратите внимание на то, что ноги уже поднимаются выше 90 градусов. Не так, как ошибочно делают многие, – до 90 градусов, а чуть выше. Движение таза начинается именно тогда, когда вы поднимаете ноги выше прямого угла.



Рис. 3.1. Подъемы ног в вися на турнике, исходное положение. Тело четко зафиксировано



Рис. 3.2. Подъем ног в вися без скручивания корпуса. Неправильный вариант выполнения упражнения



Рис. 3.3. Подъем ног в вися со скручиванием корпуса. Правильный вариант выполнения упражнения

Сейчас, чтобы не забивать голову уровнями подъема ног, просто запомните, что в данном упражнении основная цель – максимально подвести таз к груди. Считайте, что ноги в данном упражнении просто дополнительный груз, привязанный к вашему тазу.

Сосредоточьте все свое внимание именно на движении таза, и тогда вы сможете качественно проработать ваши нижние кубики.

Дополнительно расскажу небольшой секрет о том, как можно повысить эффективность данного упражнения. Когда вы повисните на турнике (шведской стенке), прежде чем начать поднимать ноги, напрягите нижнюю часть мышц живота для того, чтобы изначально сосредоточить внимание именно на работе нижних кубиков, а не на работе ног. Так вы сможете более качественно качать нижнюю часть мышц живота.

Чтобы заранее напрячь нижние кубики, просто немного приподнимите ноги и напрягите нижнюю часть живота. И уже из этого положения начинайте выполнять подъемы ног со скручиванием корпуса (рис. 3.4).

На этом описание техники выполнения данного упражнения закончено.

P. S. Получите видеоурок по выполнению этого упражнения совершенно бесплатно на сайте: <http://titans-helf.ru/press/>.

Подъемы ног в вися. Техника дыхания

Простое правило. Когда ноги внизу, вы должны сделать вдох, когда ноги наверху – выдох.

Перед тем как выполнять упражнение, сделайте глубокий вдох и начните поднимать ноги. Ближе к наивысшей точке подъема сделайте выдох. И далее на протяжении всего упражнения в момент опускания мы делаем вдох, в момент подъема – выдох.



Рис. 3.4. Напряжение нижней части мышц живота в вися на турнике

Качество выполнения упражнений во многом зависит от правильной техники дыхания. Если вы будете дышать неровно и как попало, вам будет очень сложно выполнять упражнение из-за того, что сбитое дыхание не даст напрягать мышцы в полную силу.

Для того чтобы это проверить, можете провести небольшой эксперимент.

Начните выполнять подъемы ног в висе следующим образом.

Перед тем как начать поднимать ноги, сделайте выдох. Затем начните поднимать ноги и одновременно делайте вдох. Увидите, что из этого получится.

С самого начала старайтесь дышать правильно.

Подъемы ног в висе. Как добавить дополнительный вес

Для работы с дополнительным весом при тренировке нижней части мышц живота используйте специальные утяжелители для ног (рис. 3.5).

Если у вас в зале (дома) нет специальных утяжелителей, можно привязать к ногам любой другой груз, например небольшой диск от гантелей, используя обычную веревку или старый шнурок от ботинок.

Начните выполнять подъемы ног с дополнительным весом, пытаясь максимально скрутить корпус (рис. 3.6).

Помните! Со временем нагрузку в данном упражнении, как и в любом другом, нужно обязательно увеличивать, чтобы заставлять мышцы расти.

Подъемы ног в висе. Дополнительный секрет

Во время выполнения подъемов ног в висе старайтесь не опускать ноги до конца, чтобы ваши мышцы в конце движения не расслаблялись полностью. Опускайте ноги так, чтобы в нижней точке они чуть-чуть не доходили до прямого положения относительно корпуса (рис. 3.7).



турнике с утяжелителями для ног

Рис. 3.5. Вис на



Рис. 3.6. Подъемы ног в вися с дополнительным весом

Если вы будете полностью распрямлять ноги в нижней точке движения – мышцы вашего пресса будут на какой-то момент расслабляться.

Поэтому, если вы хотите, чтобы у вас появились кубики, опускайте ноги не до конца.

Скручивания на полу (мышцы верхней части пресса)

Техника выполнения упражнения

Следующее упражнение называется «скручивание на полу». Как вы помните, мы говорили, что верхняя часть мышц живота отвечает за подведение грудной клетки к области тазобедренного сустава. То есть эти мышцы работают, когда вы пытаетесь скрутить свое тело, приблизив грудную клетку к тазу.

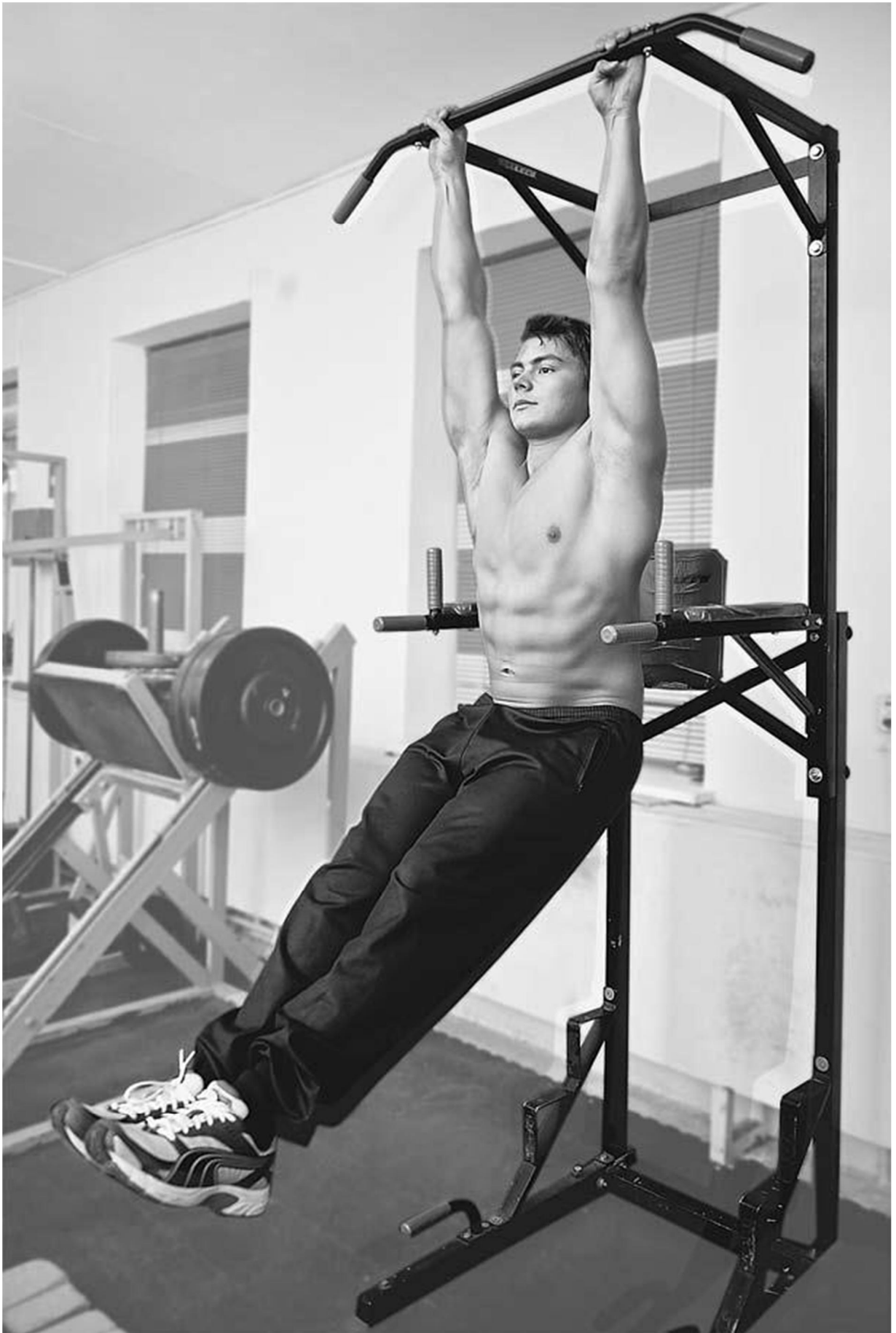


Рис. 3.7. Нижняя точка движения ног. Ноги опущены не до конца

Итак, как выполняется данное упражнение.

Лягте на пол на спину и упритесь ногами в стену либо закиньте их на диван (рис. 3.8).

Я предпочитаю упираться ногами в стену. Так гораздо удобнее и более четко ощущается опора.

Чтобы правильно выполнять данное упражнение и качественно прокачивать мышцы верхней части пресса, старайтесь максимально приближать грудную клетку к области тазобедренного сустава, пытаясь скрутиться (рис. 3.9).

В верхней точке движения старайтесь как можно сильнее напрячь ваши верхние кубики и прочувствовать, как они работают.

Обратите внимание на то, что я не поднимаю спину, как это делают многие другие спортсмены. По моему мнению, в этом нет никакого смысла. Вы должны понять, что мышцы живота выполняют скручивание, то есть работают, когда вы пытаетесь свернуться, а не когда пытаетесь поднять свою спину к ногам (подъемы спины происходят за счет работы мышц спины).



Рис. 3.8. Скручивания на полу, исходное положение. Спина плотно прижата к полу



Рис. 3.9. Скручивания на полу. Техника выполнения

Так же как и при подъемах ног, вы должны акцентировать свое внимание именно на работе мышц верхней части пресса, то есть научиться работать именно ими. Не думайте о том, что вам нужно подвести грудь, как положить руки или как держать ноги. Главное, сократите нужную вам мышцу (верхние кубики).

Для того чтобы научиться работать верхней частью, вы можете также предварительно попробовать напрячь верхнюю часть вашего пресса, прежде чем выполнять само упражнение.

Как только научитесь напрягать верхние кубики и чувствовать, как они работают, можете приступать к выполнению упражнения.

Во время выполнения данного упражнения старайтесь поясницу от пола не отрывать, а только подводить грудь к тазу.

Первое время обязательно акцентируйте свое внимание на том, чтобы была прижата поясница. Когда же вы научитесь работать своими кубиками, вам будет не обязательно обращать на это внимание – поясница будет оставаться неподвижной, автоматически прижимаясь к полу.

P. S. Вы можете более детально просмотреть технику выполнения данного упражнения в видеоварианте у нас на сайте: <http://titans-helf.ru/press/>.

Техника дыхания

Техника дыхания точно такая же, как и при подъемах ног. Перед началом выполнения упражнения сделайте глубокий вдох, на подъеме – выдох.

Во время выполнения на подъемах делаете выдох, во время опусканий – вдох.

Как добавить дополнительный вес

Для того чтобы создать дополнительную нагрузку на мышцы верхней части пресса, нужно просто взять дополнительные диски от гантелей (либо какой-то тяжелый предмет), с которыми вы будете выполнять упражнение, и положить их себе на грудь (рис. 3.10).

Обязательно кладите диски так, чтобы они не мешали вам совершать скручивания. Не кладите их слишком близко к мышцам верхней части пресса. Старайтесь дополнительный вес положить поближе к подбородку.



Рис. 3.10. Скручивания на полу, исходное положение с дополнительным весом. Спина плотно прижата к полу

А лучше всего сами попробуйте и посмотрите, как вам будет удобнее.

Выберите тот вес, с которым вы будете выполнять упражнение в необходимом вам диапазоне времени, к примеру в диапазоне 30 секунд (10–12 повторений), и начните выполнять упражнение для верхней части мышц живота. То есть начните скручиваться (рис. 3.11).

Обязательно придерживайте диски руками так, чтобы они никуда не съезжали и не сваливались.

Таким образом выполняется данное упражнение с дополнительной нагрузкой.



Рис. 3.11. Скручивания на полу с дополнительным весом. Техника выполнения

Боковые скручивания (косые мышцы живота)

Техника выполнения упражнения

Третье основное упражнение для мышц живота – это боковые скручивания для проработки косых мышц. Точно так же, как и в любом другом упражнении, мы должны научиться правильно работать нужными нам мышцами. Это упражнение достаточно сложное, и новички допускают очень много ошибок при его выполнении.

Для начала, чтобы прочувствовать свои косые мышцы и понять, где они находятся, встаньте и попробуйте максимально напрячь всю область живота, включая бока (рис. 3.12).



Рис. 3.12. Максимальное напряжение брюшной области

В таком напряженном состоянии трогайте свои бока, пытаясь прочувствовать напряжение в ваших косых мышцах (рис. 3.13).

Вы обязательно должны научиться напрягать свои косые мышцы и чувствовать их для того, чтобы правильно ими работать.

Теперь расскажу об очень хорошей технике, с помощью которой вы можете научиться качественно сокращать ваши косые мышцы.

Вытяните руки по швам (рис. 3.14).

Начните скользить руками вдоль ног. Сначала в одну сторону (рис. 3.15).

Затем в другую сторону (рис. 3.16).

При выполнении таких движений происходит, так сказать, скручивание корпуса в бок, за которое как раз и отвечает работа косой мышцы.



Рис. 3.13. Прощупывание косых мышц живота



Рис. 3.14. Исходное положение. Руки по швам



Рис. 3.15. Скольжение руками вдоль туловища влево



Рис. 3.16. Скольжение руками вдоль туловища вправо

После того как вы поймете технику выполнения данного упражнения, можете попробовать скрутить корпус вбок без скольжения рук (рис. 3.17).



Рис. 3.17. Боковые скручивания. Правильная техника выполнения

Многие вместо скручивания вбок и работы косой мышцей начинают просто наклоняться вбок (рис. 3.18).

Это совершенно неправильно, и при таком выполнении вы будете осуществлять движение за счет работы мышц спины, а не косых мышц.

Итак, запомните основное правило работы косых мышц – скручивание корпуса вбок.

Р. S. Вы можете скачать видеоурок с данным упражнением совершенно бесплатно у нас на сайте: <http://titans-helf.ru/press/>.



Рис. 3.18. Боковые скручивания. Неправильная техника выполнения

Боковые скручивания. Техника дыхания

Все то же самое. При скручивании – выдох, при выпрямлении – вдох.

Боковые скручивания. Работа с дополнительным весом

Для того чтобы использовать дополнительный вес и создать нагрузку в данном упражнении, просто возьмите в одну руку гантель, другую руку закиньте за голову (рис. 3.19).

Далее начните скручиваться в противоположную от гантели сторону (рис. 3.20).



Рис. 3.19. Боковые скручивания, исходное положение с дополнительным весом



Рис. 3.20. Боковые скручивания с дополнительным весом

Важно! Если вы берете гантель в левую руку, то создаете нагрузку на правую косую мышцу и качаете ее. Соответственно, когда берете гантель в правую руку, качаете левую косую мышцу.

Многие люди совершенно не понимают механизм работы косых мышц, и очень часто им кажется, что, выполняя упражнение с гантелью, например, в левой руке, они таким способом тренируют левую косую мышцу.

Выполняйте упражнение правильно!

Кроме того, при выполнении боковых скручиваний следите, чтобы туловище не наклонялось вбок и спина была прямой. Это поможет вам избежать проблем с позвоночником.

Повороты с палочкой (проработка косых мышц живота)

Техника выполнения упражнения

В качестве дополнительного упражнения для нашей программы тренировок мышц живота мы с вами будем использовать повороты с палочкой. За повороты отвечает верхняя часть косых мышц живота. Так вот, повороты с палочкой мы будем использовать для уплотнения данной части косых мышц.

Итак, выполнение поворотов. Возьмите какую-либо палочку (например, легкий гриф от тренировочной штанги) и положите ее себе на плечи (рис. 3.21).

Далее начните выполнять повороты в умеренном темпе так, чтобы на каждом повороте в работу включалась косая мышца живота.



Рис. 3.21. Повороты с палочкой, исходное положение

Сначала сделайте поворот влево (рис. 3.22).



Рис. 3.22. Поворот с палочкой влево. Работает левая косая мышца живота

Затем повернитесь вправо (рис. 3.23).



Рис. 3.23. Поворот с палочкой вправо. Работает правая косая мышца живота

При выполнении поворотов таз должен быть зафиксирован, ноги – жестко стоять на месте и не двигаться. Поворачивается только верхняя часть корпуса. Представьте, что всю нижнюю часть тела до нижних кубиков вам залили бетоном и вы не можете ею пошевелить. Это поможет вам работать именно косыми мышцами и правильно выполнять повороты.

Старайтесь выполнять повороты именно за счет работы косых мышц. В конце каждого поворота вы должны почувствовать, как напрягается косая мышца вашего живота.

Для того чтобы гарантированно правильно выполнять данное упражнение, перед началом поворотов напрягите свои косые мышцы так же, как вы это делали при боковых сгибаниях (когда пытались прочувствовать косые мышцы). И уже из такого положения начните поворачиваться.

Ошибка большинства людей при выполнении данного упражнения заключается в том, что они не работают косыми мышцами, а просто поворачивают тело вправо-влево (рис. 3.24).

Чтобы этого избежать, обязательно жестко фиксируйте ноги и таз, а также держите в напряжении косые мышцы.

Это позволит вам выполнять данное упражнение технически правильно.



Рис. 3.24. Повороты с палочкой. Неправильная техника выполнения

Повороты с палочкой. Техника дыхания

Техника дыхания при выполнении поворотов с палочкой произвольная. Так как данное упражнение заставляет достаточно часто поворачиваться, вам будет довольно сложно делать вдох и выдох на каждом повороте. От этого может закружиться голова. Поэтому дышите так, как вам будет удобно.

Повороты с палочкой. Дополнительная нагрузка

Несмотря на то что мы будем использовать данное упражнение как дополнение, просто для уплотнения мышц, со временем вы все равно можете по мере тренированности ваших косых мышц увеличить нагрузку даже в поворотах с палочкой.

Как это делается?

Первый способ увеличения нагрузки – это ускорение темпа. Возьмите палочку, положите ее себе на плечи и начните совершать повороты, но в более быстром темпе.

Второй способ – взять что-то более тяжелое. Темп выполнения упражнения остается таким же умеренным, как и при поворотах с легкой палочкой.

При этом сразу же хочу сделать очень важное замечание. Ни в коем случае не увеличивайте нагрузку при помощи более тяжелых снарядов на первых тренировках. Прежде чем это сделать, вы обязательно должны научиться выполнять данное упражнение правильно и осуществлять свои повороты только за счет работы косых мышц.

В противном случае, если сразу возьмете тяжелый гриф от штанги и начнете поворачивать тело из стороны в сторону, вы можете повредить позвоночник. Как мы уже говорили, нужно выполнять повороты до сокращения косых мышц. Если вы пока не научились сокращать косые мышцы в данном упражнении, то, скорее всего, вы начнете поворачивать весь корпус. Это будет очень сильно влиять на позвоночник, что может привести к травме.

Поэтому, прежде чем увеличить нагрузку, научитесь работать косыми мышцами. Вы сможете увеличить нагрузку и выполнять данное упражнение с дополнительным весом, как только натренируете свои косые мышцы настолько, что они не будут позволять вам поворачивать корпус дальше, чем нужно.

Боковые сгибания лежа на полу (передние зубчатые и межреберные мышцы)

Техника выполнения упражнения

Итак, последнее упражнение в нашей программе тренировок для мышц живота, которое мы будем выполнять, – это боковые сгибания. Боковые сгибания предназначены для проработки передних зубчатых мышц и межреберных мышц, так называемых «полосочек» в области ребер. Данное упражнение, как и повороты с палочкой, мы будем использовать в качестве вспомогательного. Выполнять его будем без дополнительного веса.

Лягте на бок и сделайте упор в пол одной рукой, вторую закиньте за голову (рис. 3.25).



Рис. 3.25. Боковые сгибания лежа на полу. Исходное положение

Вы можете опереться либо на вытянутую руку, либо на локоть. Как удобнее. Я предпочитаю вытянутую руку.

Затем просто начните сгибаться вбок, пытайтесь максимально задействовать мышцы в области ребра (рис. 3.26).



Рис. 3.26. Боковые сгибания лежа на полу. Техника выполнения

Старайтесь выполнять такие сгибания за счет работы мышц в области ребра. Таким образом вы будете тренировать передние зубчатые и межреберные мышцы. Данное упражнение позволяет очень хорошо развить эти мышцы, и через некоторое время в результате регулярного выполнения этого упражнения у вас появятся полосочки в области ребер.

В принципе, полосочки неплохо прокачиваются, когда вы тренируете мышцы спины, но это упражнение тоже очень хорошо помогает их проработать. Поэтому я все-таки рекомендую вам использовать его в качестве дополнения для уплотнения передних зубчатых и межреберных мышц.

Глава 4

Пресс за 3 месяца! Новая формула тренировок

Цель тренировок

Итак, мы перешли к самой интересной главе этой книги, в которой я расскажу вам, сколько нужно делать подходов и повторений на пресс в каждом упражнении и как часто его нужно качать, чтобы на животе начали появляться кубики.

Прежде всего хочу пояснить, что основная цель нашей программы тренировок пресса – наращивание мышечной массы. Проще говоря – увеличение кубиков в размерах. Здесь сразу отмечу, что созданием красивого пресса путем увеличения мышц живота в размерах следует заниматься мужчинам. Женщинам я рекомендую преследовать другую цель и просто укреплять силу мышц живота, держать их в тонусе. Все упражнения и техники их выполнения у мужчин и женщин одинаковы. Разница заключается в количестве повторов. Далее мы подробно разберем программу тренировок, предназначенную для роста мышц пресса (для мужчин). В конце этой главы вы найдете отдельную программу тренировок, предназначенную для развития силы и тонуса мышц живота (для женщин). Существует достаточно распространенное мнение: для того, чтобы появились кубики пресса, нужно просто сбросить весь лишний жир с живота. Да, с одной стороны, это верно. Если у вас на животе будет жировая прослойка больше 1–1,5 см, пресса вам не видать. Поэтому сжигать лишний жир тоже придется. Но не стоит забывать и о самих кубиках. Их еще следует накачать, то есть увеличить в размерах.

И для того чтобы это сделать, мы с вами будем использовать программу тренировок, направленную именно на увеличение размера мышц живота. Вы должны понимать, что при тренировке любых мышц, включая и мышцы живота, можно преследовать абсолютно разные цели. Это может быть и увеличение мышечной массы, и увеличение силы, и увеличение выносливости и т. д. Для каждой цели существует своя программа тренировок с определенным количеством подходов, повторений и количеством тренировок в неделю.

Заранее предупреждаю: читая далее эту главу, вы будете все сильнее и сильнее удивляться моему подходу к тренировкам пресса, потому что он очень сильно отличается от тех методов, о которых вы слышали раньше. Возможно, вы посчитаете мой метод неэффективным и не захотите опробовать его на себе. Это нормально! Мы все привыкли сомневаться в том, что идет вразрез с мнением большинства людей. Но стоит ли прислушиваться к этому мнению, если это большинство так и не смогло накачать себе пресс? Поэтому отбрасываем сомнения в сторону и двигаемся дальше!

Как и почему растут мышцы

Давайте рассмотрим в общих чертах, по какому принципу растут мышцы.

Основным стимулом для мышечного роста являются микротравмы белковых нитей, находящихся внутри наших мышц. Белковые нити (миофибриллы) – это те элементы, которые сокращают мышцы и для роста которых бодибилдеры потребляют белки.

Главная цель тренировок, направленных на увеличение мышечной массы, – создать максимальное количество микротравм этих белковых нитей в мышцах (это, кстати, одна из причин послетренировочной боли в мышцах). Для этого нужно выполнять определенное количество повторений, подходов, упражнений и т. д., о чем мы с вами поговорим чуть позже.

Что происходит с мышцами?

Сразу по окончании тренировки, направленной на увеличение мышц в размерах, наш организм начинает усиленно восстанавливать поврежденную структуру белковых нитей. И здесь важным моментом является то, что организм не просто восстанавливает все до первоначального уровня, но еще и дополняет мышцы новыми белковыми нитями, тем самым предохраняя себя от последующих микротравм. И именно благодаря этому замечательному процессу наши мышцы увеличиваются в размерах.

Момент увеличения мышц называют сверхвосстановлением (сверхкомпенсацией) (рис. 4.1).

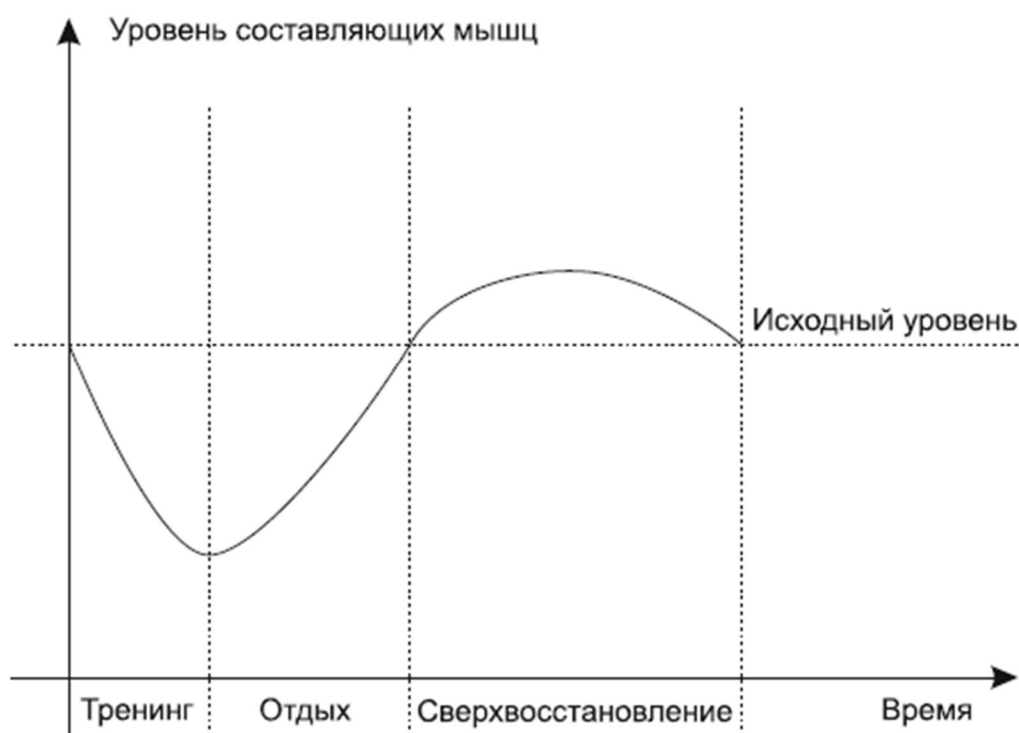


Рис. 4.1.

Принцип восстановления после тренировки

К сожалению, момент сверхкомпенсации мышц длится не вечно, и через определенное время организм возвращает их размер к первоначальному уровню. Поэтому, чтобы ваши мышцы постоянно росли и продолжали увеличиваться в размере, каждую новую тренировку вы должны проводить

именно в момент сверхкомпенсации мышц (через сколько времени он наступает после такой тренировки, я расскажу чуть позже) (рис. 4.2).

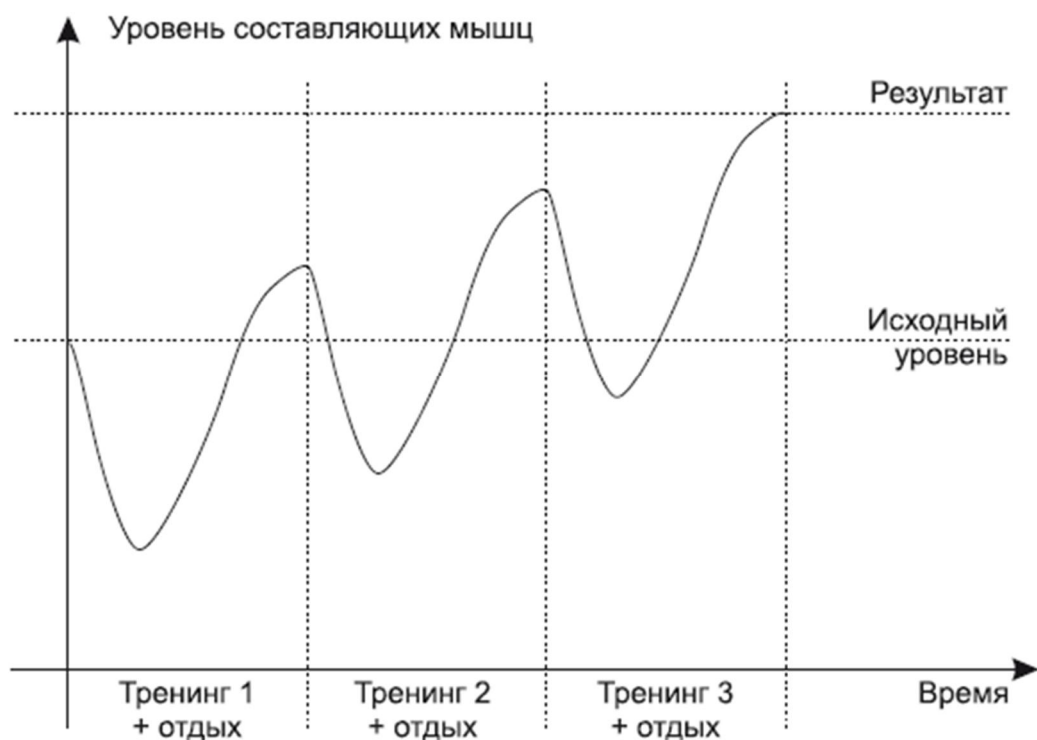


Рис. 4.2.

Тренировки для создания объемов мышц (в момент сверхкомпенсации)

Как видите, грамотный тренинг плюс хороший отдых будут приводить к постоянному росту объемов ваших мышц. Все очень просто.

Если вы будете тренироваться слишком редко и очень долго отдыхать между тренировками, тем самым повышая вероятность, что момент сверхвосстановления будет упущен, ваши тренировки не будут приносить желаемого эффекта и мышцы не будут расти (рис. 4.3).

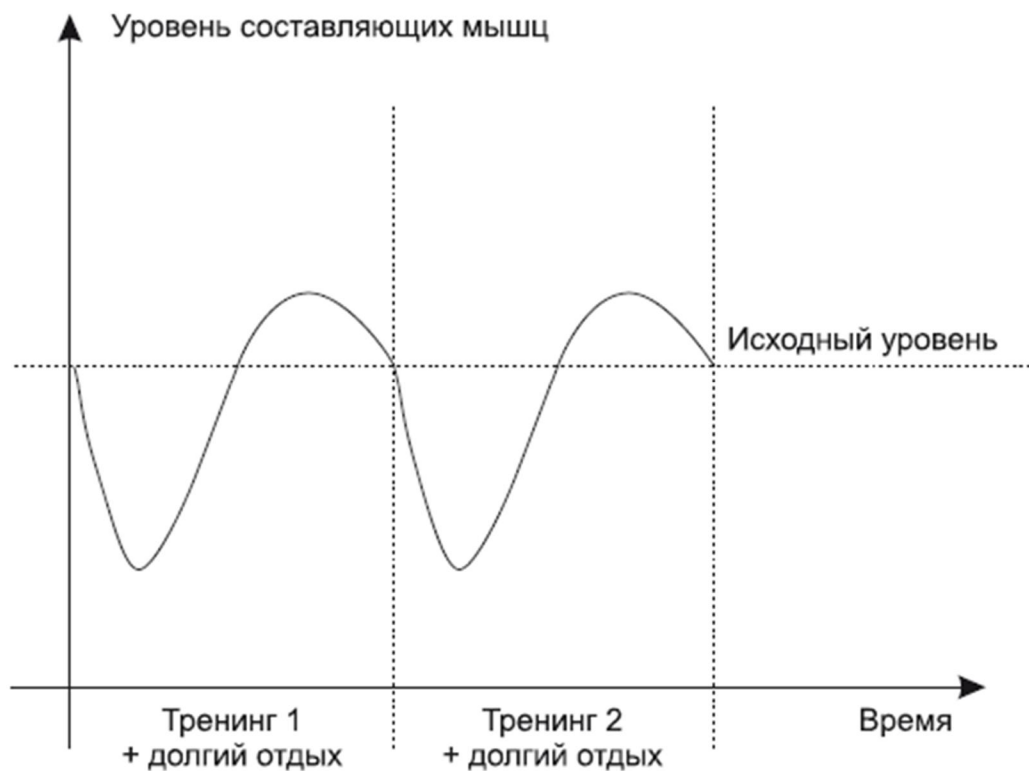


Рис. 4.3.

Слишком редкие тренировки

То же самое касается слишком частых тренировок. Если не давать мышцам хорошо восстанавливаться и слишком часто тренировать их, то момент сверхвосстановления не будет наступать и вместо роста вы будете наблюдать уменьшение своих мышц в размерах. Это встречается абсолютно у всех новичков. И особенно при тренировках мышц живота (рис. 4.4).

Итак, запомните: чтобы постоянно увеличивать мышцы в размерах, каждую последующую тренировку нужно проводить в момент сверхкомпенсации мышц.

Как видите, подход новичков к бодибилдингу «как попало» и «чем больше, тем лучше» здесь не работает. Только грамотно выстроенная программа тренировок позволит вам правильно травмировать мышцы и получать максимальный их рост.



Рис.

4.4. Слишком частые тренировки

Сколько делать повторений в каждом подходе

Сразу перейдем к делу. Количество повторений в одном подходе для каждого упражнения будет следующим.

Подъемы ног в висе: 8–10 раз.

Скручивания на полу: 10–12 раз.

Наклоны в стороны: 10–12 раз.

Боковые сгибания лежа на полу: 12–15 раз.

Повороты с палочкой – 1 минута.

На первый взгляд кажется, что этого мало? Ведь раньше вы делали чуть ли не по 50 и даже 100 раз!

Чтобы это количество повторений приносило должный эффект и ваши мышцы получали максимальное количество микротравм, вы должны выполнять его так, чтобы на последних повторениях происходил отказ в работе ваших мышц. То есть последние 2–3 повторения делались из последних сил.

Для этого, по мере необходимости, добавляйте дополнительный рабочий вес при выполнении каждого упражнения – блины от гантелей, утяжелители для ног и т. д. (как это делать, мы говорили в предыдущей главе).

Постоянное увеличение рабочего веса – это одно из главных условий мышечного роста.

Количество повторений и подходов при этом всегда остается неизменным.

Количество повторений для роста других мышц будет немного другим. Применяйте эти принципы только для развития прессы.

Сколько делать подходов в каждом упражнении

Вы должны запомнить еще одно очень важное правило тренировок, направленных на увеличение мышечных объемов. Первый рабочий подход в упражнении является самым эффективным для мышечного роста! Именно в первый подход в каждом упражнении вы должны вложить все свои силы и постараться максимально хорошо проработать в нем свои мышцы. Во время первого подхода мышцы «рвутся» сильнее всего, что вызывает дальнейший их рост.

Второй подход является менее эффективным, так как после первого подхода организм уже включает защитные механизмы и пытается предотвратить дальнейшие микротравмы мышечных волокон. Тем не менее второй подход также является эффективным, и его стоит использовать в упражнениях для того, чтобы дополнительно простимулировать мышцы к дальнейшему росту.

Третий подход уже малоэффективен, и его не стоит использовать в упражнениях при тренировках для роста мышц. Третий подход рекомендую добавлять только в тех случаях, когда вы почувствовали, что очень плохо смогли проработать свои мышцы в первых двух подходах. Как правило, это касается тех упражнений, техника выполнения которых является наиболее сложной.

Например, подъемы ног в висе. Далеко не самое простое упражнение, и даже у меня не всегда получается правильно его выполнять. На тренировках, когда я чувствую, что у меня плохо получилось задействовать нижнюю часть мышц живота, я добавляю третий подход к подъемам ног в висе.

В результате наша программа тренировок на пресс выглядит следующим образом.

Подъемы ног в висе: 2 подхода по 8–10 раз.

Скручивания на полу: 2 подхода по 10–12 раз.

Наклоны в стороны: 2 подхода по 10–12 раз.

Боковые сгибания лежа на полу: 2 подхода по 12–15 раз.

Повороты с палочкой – 2 подхода по 1 минуте.

Как бы вам ни казалось, что этого мало, и как бы вы ни хотели написать мне о том, что я сошел с ума и пресс нужно качать по 100 раз в день по 5–10 подходов, двухподходная система с малым количеством повторений, но с хорошими рабочими весами является самой эффективной системой тренировок для мышечного роста!

Еще один немаловажный вопрос: сколько нужно отдыхать между подходами во время тренировки?

Чтобы вы осознали всю важность хорошего отдыха между подходами, попытаюсь пояснить, зачем он вообще нужен. Отдых между подходами требуется прежде всего для того, чтобы дать мышцам возможность оправиться после первого, самого стрессового подхода и хорошо подготовиться к следующему подходу.

Эффективность всех последующих подходов в упражнениях будет сильно зависеть от того, насколько хорошо вы будете давать мышцам отдыхать в промежутках между этими подходами.

Отдых между подходами при тренировках для роста мышц должен составлять 3–4 минуты.

Ошибка многих начинающих спортсменов заключается в том, что они стараются как можно сильнее «забить» свои мышцы на тренировках и не давать им хорошего отдыха. К сожалению, такая схема занятий провальная и кроме скопления большого количества молочной кислоты в мышцах, от которой они сильно разбухают на тренировках, вы больше ничего не получите.

Мышечного роста не будет, так как именно накопление молочной кислоты является одним из механизмов самозащиты нашего организма от микротравм. Поэтому чем меньше вы отдыхаете между подходами и забиваете свои мышцы, тем хуже эффективность каждого подхода для роста мышц.

Запомните, отдых между подходами должен быть хорошим и длительным – минимум 3–4 минуты!

Какой должна быть разминка

Прежде всего, непосредственно перед началом самой тренировки следует выполнить 5–7-минутный комплекс общей разминки всего тела. Точно так же, как мы все с вами делали в школе и в институте на уроках физкультуры. Начиная с разминки шеи и заканчивая разминкой ног.

Составьте себе небольшой общий разминочный комплекс для всего тела из тех упражнений, которые вы делали раньше, либо найдите подобный комплекс разминки в Интернете и используйте его для разогрева перед началом своих тренировок.

Далее можно переходить к разминке мышц живота.

Вообще, при тренировках, направленных на рост мышц, разминка не должна быть слишком интенсивной. «Забивать» мышцы кучей подходов и повторений перед основными рабочими подходами не стоит, иначе эффект рабочих подходов будет сводиться к нулю и микротравмы мышц не будут происходить.

Основная цель, которую вы должны преследовать при разминке на таких тренировках, – немного разогреть мышцы и психологически подготовить себя к предстоящему упражнению. Под словом «психологически» здесь подразумевается подготовка к правильной технике.

Допустим, вы ложитесь на пол и начинаете выполнять разминочный подход со скручиваниями на полу. Можно взять небольшой вес. Ваша задача в этом подходе максимально подготовить свое тело к предстоящему упражнению и просто вспомнить правильную технику выполнения с легким весом. Отработайте технику. Сделайте буквально 5–7 повторений, вспомните все особенности качественного выполнения упражнения и далее сразу переходите к рабочим подходам с хорошим весом.

Одного-двух легких разминочных подходов в каждом упражнении при тренировке для роста мышц вполне достаточно.

Обращаю ваше внимание: данный метод разминки подходит только для тренировок, направленных на рост мышц. При других видах тренировок используется совершенно иной метод разминки.

Как часто проводить тренировки

Еще один вопрос, который наверняка терзал вашу душу: как часто качать пресс? Или через какое время после тренировки для роста мышц наступает момент сверхвосстановления кубиков?

Момент сверхвосстановления и роста мышц живота наступает не через один и даже не через 3 дня, как многие пишут. После таких тренировок момент сверхвосстановления мышц живота наступает через неделю!

Чтобы мышцы живота действительно хорошо росли и полностью восстанавливались после таких тренировок, вы должны качать пресс всего лишь 1 раз в неделю по тем правилам, о которых я писал выше.

Возможно, прочитав эти строки, вы окончательно решили, что я сошел с ума и несу полную ахинею. Тем не менее длительность отдыха после такой тренировки пресса должна составлять минимум одну неделю, если вы хотите, чтобы кубики у вас на животе действительно появились.

Итак, частота тренировок пресса – 1 раз в неделю!

Как долго длится сверхкомпенсация мышц

Еще один вопрос, который следует рассмотреть в рамках этой главы, – какова длительность момента сверхкомпенсации мышц.

Длительность фазы сверхкомпенсации миофибрилл достаточно долгая и может составлять еще от одной до двух недель. Поэтому ничего страшного с мышцами не случится, если вы вдруг пропустите неделю. Сила немного упадет, но размер мышц практически не изменится.

Тем не менее старайтесь не пропускать тренировок.

Внимание! Как начать тренировки новичку

Как только человек начинает тренировать какую-либо мышцу впервые, она получает достаточно большое количество микротравм. Это происходит уже на первой тренировке. Процесс сопровождается сильными болями в последующие несколько дней после тренировки. И есть риск, что новичок может на первой тренировке получить слишком большое количество микротравм мышц, и они просто не смогут восстановиться.

Поэтому всем тем, кто еще ни разу не тренировал мышцы, предлагаю начинать тренировки с немного меньшим рабочим весом. То есть подберите рабочий вес в упражнениях так, чтобы на последних повторениях не происходил отказ мышц. Мышцы должны работать с напряжением, но не в полную силу.

Со временем, когда мышцы станут более тренированными, вы сможете выполнять упражнения с максимально допустимым рабочим весом. Буквально через 3–4 тренировки вы уже сможете работать в полную силу. Если вы пока не совсем понимаете, какой рабочий вес следует подобрать, совет такой: ориентируйтесь на чувство боли в мышцах после тренировки и на его длительность. Если боль достаточно сильная и продолжается в течение 5–7 дней, вы задали слишком большую нагрузку. Обычно боль длится 2–4 дня после тренировки для роста мышц.

Как правило, в мышцах живота возникает не сильная боль, и проходит она на 2–3-й день после тренировок. К концу недели мышца успевает восстановиться даже сверх нормы. А это как раз то, что нужно для роста мышечной массы пресса.

Отбрасываем сомнения

«Как же так получается? Неужели пресс можно качать всего раз в неделю и при этом видеть результат?» – спросите вы.

Да! Мышцы живота – такие же мышцы, как и остальные. Они требуют к себе точно такого же отношения. Прессу нужен хороший длительный отдых для максимального роста, иначе ничего не получится.

Я встречал достаточное количество опытных спортсменов, которые в теории знали о том, что мышцы нужно качать не более 1 раза в 1–2 недели. Но когда я спрашивал, сколько раз они качают пресс, одни говорили, что пресс можно качать каждый день, другие считали, что 3 раза в неделю.

Это говорит о том, что люди ничего не понимают в вопросах физиологии и роста мышц. А без понимания этих вещей нет правильного представления о том, как нужно качать мышцы. И уж тем более – мышцы пресса.

Результат: у нас красивый пресс, а у них только едва заметные очертания верхнего кубика. А у кого-то и вовсе нет пресса. Тем не менее они все равно продолжают с нами спорить.

Запомните: кто умеет качать пресс, тот знает, что достаточно это делать 1 раз в неделю, чтобы максимально увеличить его объемы.

Как быть, если мышечный рост достиг предела

Иногда в тренировках наступает момент, когда рост мышц прекращается. Вы начинаете топтаться на месте, не наблюдая изменений. Это состояние называется «тренировочное

плато» – адаптация организма к нагрузке. Момент сверхвосстановления является полной адаптацией мышц к последней нагрузке, которую вы на них оказывали.

Чтобы не топтаться на месте, нужно на каждой новой тренировке, которая происходит в момент сверхвосстановления, увеличивать нагрузку на мышцы и давать им тем самым новый стресс. В противном случае, если нагрузку не менять, мышцы будут легко с ней справляться и роста наблюдаться не будет.

Увеличить нагрузку можно следующими способами.

1. Первый способ – путем увеличения массы дисков на гантели, с которыми выполняется упражнение. Это самый распространенный и эффективный способ, которым пользуются бодибилдеры и тяжелоатлеты-любители. О нем мы с вами говорили ранее.

На начальном этапе увеличивать рабочий вес на каждой тренировке удастся легко, так как рост миофибрилл происходит интенсивно. Но однажды наступит момент, когда вы уже не сможете увеличивать нагрузку за счет веса дисков. Мышцы не будут справляться с большим весом – вы достигнете тренировочного плато.

Это значит, что произошла полная адаптация мышц к вашим нагрузкам.

Что в таком случае делать?

Некоторые спортсмены берут дополнительный отдых между тренировками. Этот способ действительно помогает сдвинуться с мертвой точки.

Но не будем спешить, потому что мы рассмотрели не все способы увеличения нагрузки на мышцы во время выполнения упражнений. Увеличение массы дисков – лишь один из них.

2. Второй способ увеличения нагрузки – использование негативной фазы движения. Негативная фаза – движение во время опускания снаряда, которое тоже может заставить мышцу расходовать энергию и получать необходимые нам микротравмы.

На начальном этапе вы поднимаете вес, а затем быстро опускаете его, заставляя работать мышцы лишь во время позитивного движения (рис. 4.5).

Как видите, энергия расходуется, только когда вы поднимаете вес. Получается, что в течение одного подхода в упражнении вы не полностью

задействуете в работу свои мышцы, а лишь на подъемах веса. Этого достаточно на начальном этапе тренировок.

При втором способе придется начать искусственно замедлять темп опускания веса, чтобы в момент опускания снаряда мышцы тоже включались в работу и дополнительно получали микротравмы (рис. 4.6).

В этом случае энергия расходуется постоянно на протяжении всего подхода. Так вероятность получения микротравм в мышцах и их дальнейшего роста увеличится.

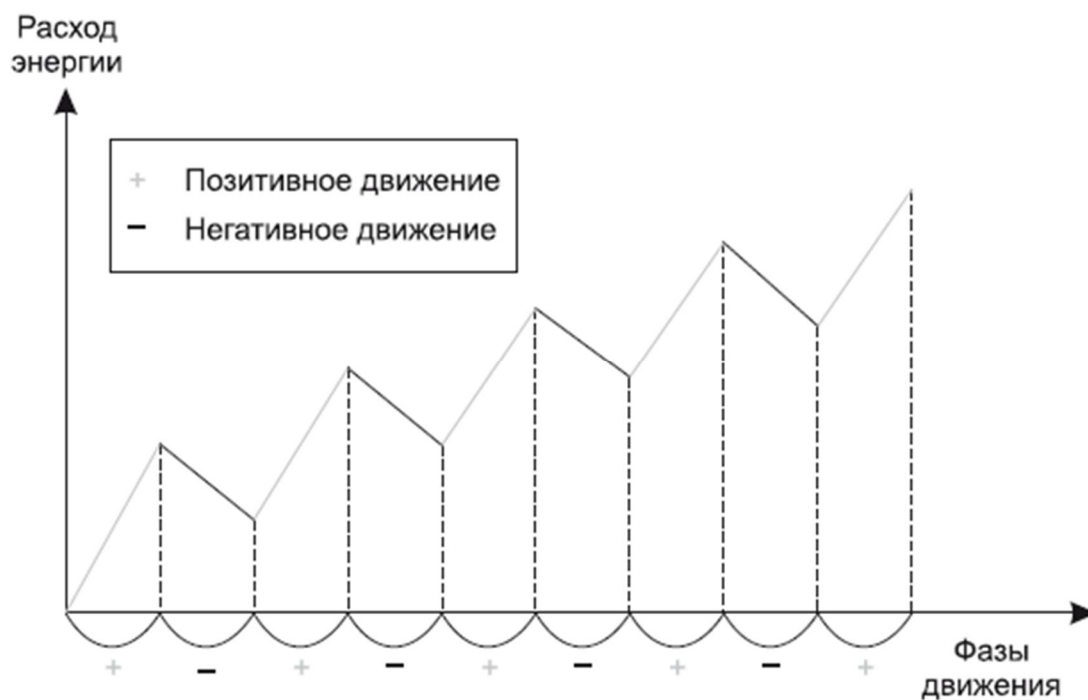


Рис.

4.5. Расход энергии только при позитивном движении

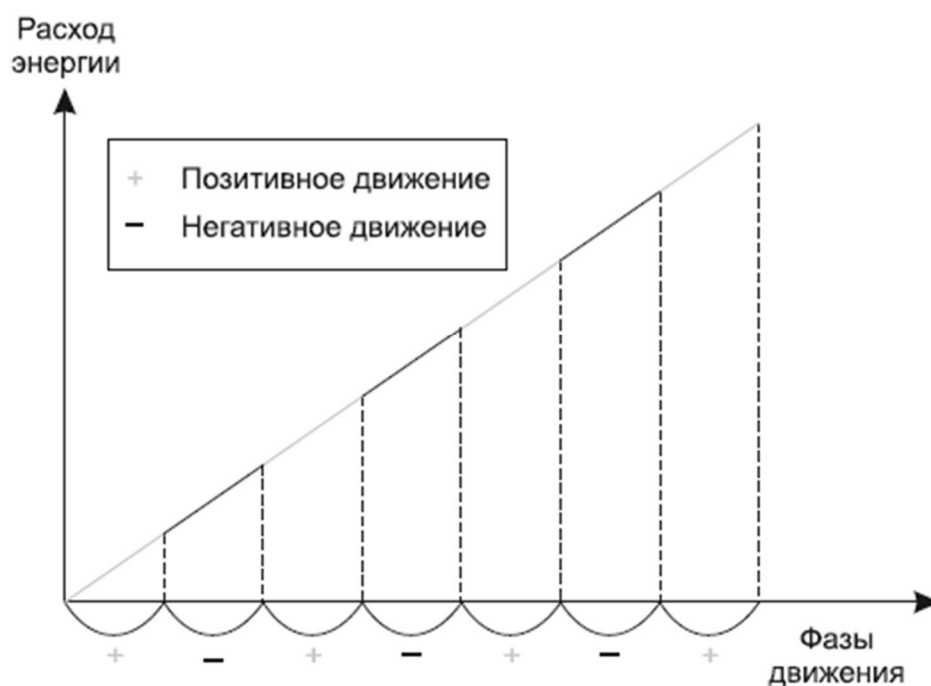


Рис. 4.6. Расход

энергии при позитивном и негативном движениях

Данный метод используется, когда вы больше не можете увеличивать нагрузку на позитивное движение при помощи добавления веса дисков. Я всегда стараюсь использовать негативную фазу при выполнении упражнений, так как на каждой новой тренировке увеличивать вес уже невозможно.

При тренировке пресса эффективнее всего негативная фаза может быть использована при подъемах ног в висе, так как амплитуда движения довольно большая. Также эффективно использовать негативную фазу при наклонах вбок. При скручиваниях на верхнюю часть прямой мышцы негативную фазу использовать не очень удобно: амплитуда движения слишком маленькая.

Итак, для получения большего количества микротравм используйте обе фазы движения во время выполнения упражнений.

3. Наконец, третий способ. Уменьшите время отдыха между повторениями. Старайтесь каждое следующее повторение в подходе делать сразу, не задерживаясь долго на отдых. Во время рабочего подхода вы должны максимально выложиться и потратить всю энергию ваших мышц. Не стоит между повторениями отдыхать, как это делают многие новички. Часто бывает так, что неопытные спортсмены при тренировке нижней части мышц пресса опускают ноги после очередного подъема и висят секунды три-четыре, потом снова поднимают ноги. Любой отдых во время подхода негативно сказывается на получении микротравм.

Каждое новое повторение старайтесь выполнять быстрее, чем предыдущее.

Работа со сверхмаксимальным весом

Со временем, когда вы подключите к тренировкам все методы увеличения нагрузки, организм адаптируется и к таким методам тренировок. Если не будет получаться увеличить вес дисков, с которыми работаете, следует применить тренировку со сверхтяжелым весом. Иными словами, начать работать только в негативной фазе движения.

Во время негативной фазы движения мышцы способны развивать большую силу, нежели при позитивном движении. И когда наступает очередное (казалось бы, непреодолимое) тренировочное плато и миофибриллы перестают получать микротравмы, многие опытные мастера используют сверхмаксимальный вес. Как они это делают?

Берется рабочий вес выше максимального. То есть тот вес, который вы не можете поднять своими силами. Во время позитивного движения, когда требуется поднять вес, вам понадобится партнер, который поможет вам. А уже во время негативного движения опускайте вес самостоятельно.

Замедляйте темп, пытайтесь сопротивляться высокой нагрузке как можно дольше. Так вы создадите для мышц такие условия, в которых им приходится расходовать максимальное количество энергии. Мышцы получают необходимые микротравмы.

Такой способ удобно использовать при тренировке нижней части прямой мышцы живота.

Пусть партнер не полностью поднимает ваши ноги, а просто немного облегчает задачу. Вы будете в какой-то степени работать мышцами и во время позитивного движения.

Важно: во время позитивного движения не старайтесь «халявить» и выполнять его только лишь за счет партнера. Во время сверхмаксимальных нагрузок вы можете для расхода энергии использовать и позитивные движения.

После работы со сверхмаксимальным весом на следующей тренировке обязательно появляется возможность прибавить рабочий вес и выполнять упражнение уже с новым весом. Это говорит о росте миофибрилл. А значит, и ваших мышц.

Используйте работу в негативной фазе со сверхмаксимальным весом для преодоления окончательного тренировочного плато.

Последний метод – дополнительный отдых между тренировками

Мало кто из спортсменов использует сверхмаксимальные нагрузки, чтобы избежать тренировочного плато. Нельзя сказать, хорошо это или плохо. При наступлении непреодолимого обычными нагрузками тренировочного плато многие склоняются к тому, что пора делать перерыв между тренировками.

Как это работает?

Дополнительный отдых снижает уровень энергетических веществ в мышцах, что дает новую возможность получения микротравм и дальнейшего роста мышц (миофибрилл).

Когда не останется вариантов и вы зайдете в тупик, используйте дополнительный перерыв между тренировками. Вместо одной недели отдохните две. Если не хотите делать длительный отдых для преодоления тренировочного плато, используйте работу со сверхмаксимальным весом. Лично я предпочитаю использовать именно ее.

Используйте дополнительный отдых между тренировками для преодоления тренировочного плато, если не хотите работать со сверхмаксимальным весом.

Не качайте пресс больше одного раза в неделю

В заключение главы хотелось бы дать одну рекомендацию: ни в коем случае не качайте пресс больше одного раза в неделю, если хотите, чтобы он действительно вырос. Не повторяйте ошибку, которую совершает большинство людей. Не избежал ее когда-то и автор этих строк.

Для увеличения мышц требуется не меньше недели отдыха. И ничего с мышцами не случится, даже если добавите пару дней отдыха. Будет заметно лишь незначительное снижение энергии мышц. Если бегать по часу каждый день и заниматься три раза в неделю, то вы получите только максимальный рост, а не два кубика, которые видно.

Еще раз хочу призвать: не бойтесь отдыхать во время тренировок. Людей, которые мало отдыхают между подходами, большинство.

При высокоинтенсивных тренировках для роста миофибрилл отдых должен быть минимум 3 минуты. Иначе последующие подходы не принесут желаемого

результата. Прислушайтесь к этим словам и тогда вы получите желаемый результат!

Конечная программа тренировок для мышц живота для мужчин

1 раз в неделю:

1. Подъемы ног в висе: 2 подхода по 8–10 раз.
2. Скручивания на полу: 2 подхода по 10–12 раз.
3. Наклоны в стороны: 2 подхода по 10–12 раз.
4. Боковые сгибания лежа на полу: 2 подхода по 12–15 раз.
5. Повороты с палочкой – 2 подхода по 1 минуте.

Отдых между подходами – 3–4 минуты.

Рекомендую выполнять данную программу тренировок именно в указанном порядке, начиная с подъемов ног в висе. Данное упражнение является самым сложным, поэтому стоит его использовать в самом начале тренировки.

Конечная программа тренировок пресса для женщин

Как я уже говорил в начале данной главы, программу тренировок для роста мышц пресса следует использовать мужчинам. Женщинам я рекомендую выбрать другой тип тренировки пресса – развивать силу и тонус мышц живота.

Основное отличие тренировок для развития силы и создания тонуса от тренировок для роста мышц заключается в длительности рабочего подхода. Из предыдущих уроков мы знаем, что для роста мышц пресса требуется выполнять в среднем от 8 до 12 повторений в одном тренировочном подходе. Если добавить дополнительный рабочий вес и выполнять указанное число повторений правильно, на их выполнение должно уходить в среднем 25–30 секунд. Это количество времени, в течение которого мышца способна получать максимальное количество микротравм, стимулирующих ее к дальнейшему росту. Спустя 30 секунд работы мышца уже не способна получать микротравмы. Именно поэтому следует использовать ощутимый дополнительный рабочий вес в упражнениях, чтобы за 8–12 повторений (25–30 секунд) мышцы получили максимальную нагрузку, а с ней и максимальное количество микротравм (выполнять 8–12 повторений без дополнительного веса нет смысла).

Развитие силовых качеств требует более продолжительной работы мышц, но с меньшим дополнительным рабочим весом. Количество повторений в одном рабочем подходе может достигать до 20 (исключение составляет упражнение «подъемы ног в висе» ввиду высокой нагрузки, создаваемой за счет веса ног). Если переводить на время, то продолжительность рабочего подхода должна составлять примерно 45–60 секунд. В течение этого отрезка времени мышца способна максимально развивать свои силовые качества и приводить себя в тонус. Соответственно, выполняя упражнения с большим количеством повторений, вам нужно использовать меньший рабочий вес, чтобы мышцы могли выдерживать нагрузку в течение 45–60 секунд.

Программа тренировок мышц живота для женщин:

1. Подъемы ног в висе: 2 подхода по 8–10 раз.
2. Скручивания на полу: 2 подхода по 18–20 раз.
3. Наклоны в стороны: 2 подхода по 18–20 раз.
4. Повороты с палочкой: 2 подхода по 2 минуты.
5. Боковые сгибания лежа на полу: 2 подхода по 18–20 раз.

По началу, если вам будет тяжело выполнять указанное количество повторений, делайте столько, сколько получится без использования дополнительного рабочего веса. По мере роста силы мышц живота постепенно добавляйте дополнительный небольшой рабочий вес, чтобы последние 1–2 повторения делались тяжело.

Поскольку данная программа тренировок предназначена для развития силы и не требует столь длительного восстановления мышц, как после тренировок для роста мышечной ткани, выполняйте данный комплекс упражнений 2 раза в неделю с перерывом в 2–3 дня между тренировками (исключение: подъемы ног в висе выполняйте только 1 раз в неделю).

Например, вы можете тренировать пресс по предложенной программе в понедельник и четверг либо во вторник и пятницу.

Дополнительный секрет построения программы тренировок на пресс

Есть один интересный секрет тренировки пресса, который вы можете также использовать при составлении программы занятий.

Не обязательно качать все отделы мышц живота сразу в один день. Вы можете тренировать каждый отдел по разным дням. Допустим, в один день качать только нижний отдел, в другой день – только верхний, в третий – только косые и зубчатые с межреберными мышцы живота.

Я предпочитаю использовать именно такой метод тренировки пресса. На мой взгляд, так больше внимания уделяется каждому отделу мышц живота.

Как правило, мы просто добавляем тренировку одного из отделов мышц живота в конце тренировки других мышц. К примеру, качаем в какой-то день ноги и в конце – верхний отдел прямой мышцы живота.

Не советую использовать этот метод, если вы не тренируете другие мышцы и вам не объединить тренировку каждого отдела пресса с тренировками других мышц. Если вы будете в каждый отдельный день качать лишь по одному отделу мышц живота, это будет не очень эффективно в плане сжигания лишнего жира.

В таком случае используйте полный комплекс упражнений для развития мышц живота.

Ответы на вопросы

Как правильно подобрать рабочий вес?

Если вы новичок и пока не знаете, какой точно вес стоит подобрать, чтобы получить отказ мышц на последних повторениях в подходе, попробуйте подобрать примерный вес. Со временем вы научитесь более точно подбирать тренировочный вес.

Можно ли заменить подъемы ног в вися?

Нет. Это самое эффективное упражнение для тренировки нижней части мышц живота. Если не можете поднимать ноги, то сначала поднимайте колени.

Если мышцы не болят после тренировок, это плохо?

Это не плохо, но лучше, если будут болеть. Боль – один из показателей того, что вы качественно и эффективно смогли потренировать свои мышцы.

А можно я буду качать пресс больше 1 раза в неделю?

Можно. Но пресс расти не будет.

Глава 5

Секреты аэробики. Как убрать живот и создать рельеф пресса

Три шага к быстрому избавлению от живота

Итак, из предыдущей главы мы с вами узнали, как увеличить в размерах кубики у себя на животе (проще говоря, как накачать пресс). В этой главе и далее мы будем уделять больше внимания избавлению от лишнего жира на животе, который скрывает пресс.

Если у вас худощавое телосложение и проблем с лишним (жирным!) животом нет, вам отчасти повезло: все, что нужно сделать для создания пресса, если его еще нет, – просто начать тренировки по правилам из предыдущей главы. Кубики вырастут – и пресс скоро обретет суперформу.

Если же у вас есть проблема с животом и на нем присутствует жировая прослойка, для вас задача немного усложняется – помимо развития пресса параллельно нужно убрать лишний жир. В противном случае сколько бы вы свои кубики ни качали и каким бы развитыми они ни были, красивый рельефный пресс будет скрыт под ненавистными жировыми слоями.

К счастью или к сожалению, упражнения для тренировки пресса практически бесполезны в борьбе с лишним животом. Желая от него избавиться, люди в первую очередь начинают усиленно качать пресс в надежде, что упражнения помогут.

Я считаю, что данное ошибочное мнение – одна из главных причин, почему у многих уже через 2–3 недели занятий пропадают мотивация и желание заниматься собой. Они просто не могут похудеть и избавиться от живота. Ведь качание пресса, особенно если его выполнять с неправильной техникой в стиле «подъем туловища, засунув ноги под диван» (см. главу 2), – достаточно тяжелое и дискомфортное упражнение, особенно для обладателей лишнего веса. Выполняя его, человек не только испытывает усталость и сильное напряжение, но и вдобавок не получает видимых результатов. При таком раскладе он быстро бросает занятия.

Позвольте, я поясню, как на самом деле происходит процесс сжигания лишнего жира в теле человека, как его запускать и какое влияние оказывают тренировки пресса на живот.

Во-первых, нужно запомнить, что наше тело всегда стремится сохранять себя в идеальной форме: без болезней, лишнего жира и прочих отклонений. Если у вас есть лишний вес (особенно если его много!) и форма тела оставляет желать

лучшего, значит вы ведете не совсем правильный образ жизни и нарушаете естественные потребности собственного организма, что приводит к набору лишних килограммов. Утверждение, что вы от природы толстый и вам не дано избавиться от выпирающего живота, – миф!

У человеческого тела существуют определенные физические потребности, которые закладывались веками и формировали правила нашего существования. Если их придерживаться и удовлетворять потребности собственного тела, ничего не нарушая, вы всегда будете находиться в отличной форме, обладать отменным здоровьем и большим запасом сил, энергии.

Ниже я перечислю основные потребности нашего тела, к которым нужно внимательно присмотреться и по необходимости исправить, чтобы запустить процесс сжигания лишнего жира.

1. Питание

Одна из первых и основных причин набора лишнего веса – неправильно сбалансированное питание. Говоря о лишних жировых отложениях, надо понимать, что они образуются из калорий, поступающих с пищей. Стоит чуть превысить норму калорий, необходимых нашему организму в сутки, как он сразу отправит их в «жировые депо». То же касается и обратной стороны питания, когда человек начинает голодать: стоит вам недоесть нужное количество калорий, здоровье станет ухудшаться, а организм – набирать лишний жир из-за полученного от голода стресса.

Поэтому, чтобы запустить механизм сжигания лишнего жира, в первую очередь следует нормализовать свое питание. И уже потом заняться спортом, пытаться убрать живот или похудеть за счет походов в тренажерный зал или бега по утрам. Без правильно сбалансированного питания, в котором нуждается организм, спорт не только не поможет, но может и навредить.

Более подробно о том, каким должно быть сбалансированное питание и что нужно потреблять в пищу, мы с вами поговорим в главе 6.<

>

2. Физическая активность

Вторая причина набора лишнего веса, как бы грустно это ни звучало, – отсутствие ежедневной физической активности. Чтобы понять, почему она является одним из главных ключей к сжиганию лишнего жира, давайте углубимся в историю развития человека.

Механизмы набора лишнего веса, а также избавления от него были заложены в нашем организме в древности, когда человечество только зарождалось. Давайте представим себе жизнь первобытных людей и попытаемся понять, какие привычки привились человеческому телу за многие столетия.

Для начала представьте себе весеннюю теплую пору – время, когда вокруг много добычи, орехов и ягод, требующих от человека ежедневной охоты и собирательства для выживания. Регулярная ежедневная физическая активность издревле была главным сигналом для человеческого организма, что в жизни на данный момент все хорошо.

В ответ на этот сигнал в человеческом организме включался режим повышенной активности: повышался уровень сил, выносливости, метаболизма и прочность скелета, улучшалась работа сердечно-сосудистой системы и координация мышц для охоты. Иммунная система также включалась на полную мощность, чтобы защитить человека в случае порезов и ссадин, полученных на природе.

Что касается жировых отложений, в хорошие времена они становились не нужны, так как тело снабжалось энергией более-менее регулярно за счет поступающей пищи. Излишки жира ликвидировались организмом, поскольку их наличие требует лишних энергетических затрат и вдобавок замедляет реакции организма, что на охоте ни к чему.

Постоянная физическая активность была главным сигналом к сбросу балласта.

Теперь представим себе противоположную ситуацию – зиму и холода. Животные попрятались в норы или впали в спячку, пища скрыта под покровом снега, передвижение человека практически сведено к нулю. В это время отсутствие физической активности давало организму сигнал, что пищи нет, наступил голод. Естественно, организм «впадал в спячку», чтобы тратить как можно меньше энергии, подавлять все функции, кроме жизненно важных, угнетать иммунную систему, расслаблять мышцы и стараться из любой крохи пищи накопить жир, чтобы сохранить себя.

Режим сна был естественной реакцией организма на неблагоприятную ситуацию вокруг. Для первобытных людей он являлся частью жизни, повторяющейся из года в год.

Отсутствие физической активности в холодное время сигнализировало, что пришло время выживать и экономить резервы.

Самая большая опасность для современного человека заключается в том, что уровень жизни кардинально изменился, а механизмы работы организма остались прежними. Отсутствие физической активности, вызванное наличием машин, сидячей работой и доставкой товаров на дом, дает нашему организму сигнал, что он живет в условиях голода, когда нужно сохранять энергию и копить жировые запасы.

При этом мы не испытываем голода, как наши далекие предки, можем нормально питаться, не прилагая для этого особых физических усилий: достаточно сходить в магазин и купить еду или просто заказать ее через Интернет.

Организм большинства людей в наши дни практически все время находится в «спящем режиме», при котором тело стремится набирать лишний жир вместо того, чтобы избавляться от него. Поэтому второй очень важный шаг на пути избавления от живота и ненужных килограммов – включить в свою жизнь регулярные физические нагрузки, которые будут постоянно давать телу сигнал, что все хорошо, пора активизироваться и избавиться от жировых запасов. Причем независимо от возраста и физического состояния следует сохранить эту привычку на всю оставшуюся жизнь – если вы хотите постоянно быть в отличной форме и иметь крепкое здоровье. Молодость и силы берутся из спорта, а не из воздуха и лекарств, которые многие люди так любят принимать.

Более подробно о том, как правильно и какую именно физическую нагрузку выбрать для создания красивой формы тела без лишнего жира, мы поговорим в следующих уроках этой главы.

3. Нормированный сон

Последний и очень важный фактор, влияющий на сохранение тела в отличной форме, – нормированный, здоровый сон. Проще говоря, вы должны высыпаться.

Сон – важнейшая составляющая жизни любого человека, потому как именно во время сна организм восстанавливается после прошедшего дня и набирается сил для следующего. Особенно важен сон для людей, которые активно занимаются спортом: во время сна повышается выработка анаболических гормонов, приводящих к росту и восстановлению мышечных тканей.

Постоянные недосыпы, характерные для жизни современного человека, способны создавать достаточно сильный стресс для организма, ответной реакцией на который является подавление множества функций и накопление лишних жировых килограммов: слабеют иммунитет и мышцы, ухудшается

настроение и снижается мотивация. Одновременно падает уровень физической активности, и в результате человек полнеет.

Продолжительность сна должна составлять 6–8 часов. Диапазон может меняться в зависимости от активности. Как правило, человеку, ведущему малоподвижный образ жизни с нормализованным питанием, для полного восстановления хватает и 6 часов сна. А если в жизни присутствует регулярная физическая активность, длительность сна может повышаться до 7–8 часов.

В главе 7, когда будем выстраивать систему питания и правильный режим дня, мы подробно рассмотрим, сколько времени нужно выделять на сон при разном образе жизни.

Это были три основных фактора, нормализовав которые вы обретете красивое здоровое тело без выпирающих живота и боков.

Важно учитывать еще один момент – лишний жир нельзя убрать только в определенной части тела. Если вы запускаете процесс сжигания жировых запасов, они начинают уходить равномерно по всему телу: из живота, рук, ног и всех остальных мест. Поэтому в корне неверно утверждать, что существуют упражнения для избавления от жира только в области живота или бедер. Любая физическая активность, будь то тренировка мышц пресса, мышц ног или просто езда на велосипеде, запускает процесс сжигания жира во всем теле.

Разница между упражнениями на различные группы мышц заключается в мощности воздействия на процесс жиросжигания. Чем крупнее мышца, которую вы тренируете, тем сильнее сжигается лишний жир во время либо после тренировки. Например, тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, я настоятельно рекомендую включать в свой режим тренировку мышц ног, так как это одни из самых крупных мышц тела. Поэтому в рамках нашей программы создания красивого живота мы будем использовать аэробные упражнения, где задействована преимущественно работа мышц ног.

Что же касается упражнений для развития мышц пресса, как я сказал ранее, это не самый лучший вариант для сжигания лишнего жира, так как мышцы живота – одни из самых маленьких в человеческом теле, их тренировка не требует больших затрат энергии. Соответственно, и сжигание жира при тренировках этих мышц не столь существенно, как, например, при тренировках мышц ног или спины.

Упражнения для тренировки пресса стоит использовать для развития и роста кубиков на животе. А как вы уже знаете из предыдущей главы, для роста мышц

живота достаточно качать пресс всего 1 раз в неделю. Поэтому перестаньте качать пресс каждый день в надежде на то, что это поможет убрать живот и сделает его красивым. Чтобы убрать живот, мы с вами будем использовать другой, гораздо более эффективный вид тренировок для сжигания лишнего жира – аэробные упражнения.

Почему аэробные тренировки лучше сжигают жир

Долгое время я был противником аэробных тренировок и всячески убеждал людей в том, что это неверный способ избавления от жировых отложений. Различными методами я пытался доказать неэффективность и даже опасность использования аэробики в своих тренировках. В первом издании книги вы могли прочесть об этом.

Признаюсь, главной причиной моей нелюбви к аэробным нагрузкам был бег, который я до 22 лет люто ненавидел. Я знал, что он помогает худеть, но не мог заставить себя встать рано утром и выйти на длительную пробежку. Это занятие меня страшно раздражало. Если я все-таки преодолевал себя, на протяжении всего бега проклинал мир.

Сейчас я в корне изменил свое отношение к аэробным тренировкам и помимо 5 занятий в тренажерном зале бегаю 4 раза в неделю на улице. Причем независимо от погоды – жара ли + 30, холод ли –25. И получаю от аэробных тренировок нереальный кайф и удовольствие.

Как оказалось, моя нелюбовь к легким беговым тренировкам была обусловлена не тем, что я – лентяй (хотя раньше я так думал). Причина заключалась в том, что я просто не знал, как правильно бегать и по какой схеме использовать аэробные нагрузки, чтобы убрать лишний жир.

Когда мне стукнуло 22 года и я привел свое тело в достаточно неплохую физическую форму, то осознал, что мне не хватает большего рельефа и прорисованности мускулатуры. И начал усиленно искать ответ на вопрос: «Как создать рельеф?» Увы, мои надежды на обретение рельефного тела без аэробных упражнений разлетелись в пух и прах, потому что все форумы, статьи и книги, которые я читал, дружно твердили о необходимости аэробики.

Убедившись в этом, я решил снова включить в свою жизнь аэробные тренировки и начал практиковать продолжительный бег по утрам. На сей раз кое-что изменилось. Спортивный опыт, накопленный за три года работы в тренажерном зале, позволил мне понять две вещи:

1. Чтобы эффективно сжигать лишний жир, аэробные тренировки надо использовать системно и с каким-то особым подходом, направленным на похудение.

2. В беге, как и в любом другом упражнении, есть техника правильного исполнения, которую следует изучить.

Досконально изучив два этих вопроса и внедрив их в свои тренировки, я стал по-настоящему счастлив! Впервые за 22 года почувствовал огромный кайф от беговых занятий: они стали легкими и воздушными, пропало чувство усталости во время бега. Благодаря правильной технике исчезла боль в коленях и спине, которые раньше беспокоили меня после утренних пробежек.

Кроме удовольствия от самого процесса тренировок еще большее удовольствие начали доставлять результаты. Узнав, как правильно проводить аэробные тренировки для усиленного сжигания лишнего жира, я с невероятной скоростью стал обретать рельеф на всем теле. Жировая складка в нижней части живота, от которой я долго не мог избавиться, исчезла! Ушли остатки боков, руки стали более прорисованными.

Эффект от грамотно выстроенных аэробных занятий превзошел все мои ожидания. Скорость сжигания жира и образования рельефа на теле была так высока, что я просто не верил своим глазам. И понял, как сильно заблуждался по поводу занятий аэробикой.

Сейчас, мой уважаемый читатель, пришла пора узнать, как на самом деле убирается живот и создается суперрельефный пресс.

Аэробная тренировка для сжигания жира

7 правил проведения

Давайте поговорим о том, что такое аэробные тренировки и почему для сжигания лишнего жира их стоит использовать в первую очередь.

Аэробные тренировки (аэробика) – это продолжительные тренировки с низким или средним уровнем интенсивности, при которых мышцы получают энергию для совершения работы в ходе аэробного гликолиза, то есть окисления глюкозы кислородом. К аэробным тренировкам относятся бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на степпере, активные игры и прочее.

У аэробных тренировок есть множество полезных свойств: они укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют понижению кровяного давления, повышают общий тонус тела, улучшают работу легких и многое другое.

Но главная причина, почему многие профессиональные бодибилдеры и обычные любители тренажерных залов используют аэробные тренировки – это сжигание жира. Ввиду своей низкой интенсивности они позволяют мышцам во время работы получать энергию с использованием кислорода. Это главная причина, по которой аэробные нагрузки помогают лучше всего.

Итак, ключевое отличие аэробных тренировок, как вы уже догадались, заключается в том, что только они способны сжигать жир прямо во время занятия!

Еще один интересный момент связан с тем, что аэробные тренировки способны сжигать жировые отложения не только во время занятий, но и после них. Чтобы расщеплять жир и получать из него энергию, во время занятий аэробикой в организме активизируется гормоночувствительная липаза – фермент, сжигающий жир. Шведские ученые после многочисленных опытов доказали, что максимальная активность жиросжигающих ферментов наступает примерно после 40–60-минутной прогулки (или легкой пробежки). Также было доказано, что данные ферменты сохраняют способность к расщеплению жиров в течение 12 часов после окончания тренировки.

Таким образом, используя аэробную тренировку утром, мы запускаем механизм сжигания лишнего жира на 12 часов вперед. А если вы будете тренироваться утром и вечером, ваше тело будет сжигать жир 24 часа в сутки, даже когда вы спите! Именно поэтому в рамках нашей программы по избавлению от живота и созданию суперпресса мы с вами будем использовать как однократный (для начинающих), так и двукратный режим аэробных тренировок (для серьезных любителей и профессионалов).

Что касается высокоинтенсивных тренировок, таких как поднятие тяжелой штанги в тренажерном зале или спринтерский забег, здесь картина немного иная. Высокая интенсивность во время тренировок делает невозможным поступление кислорода в мышцы, ввиду чего организму приходится переключаться вместо жиров на потребление глюкозы (гликогена – углеводов, запасенных в мышцах). В отличие от жиров глюкоза (запасы гликогена), которая используется в качестве источника энергии при коротких и высокоинтенсивных тренировках, не требует наличия кислорода в мышцах и способна давать энергию без его участия. Поэтому высокоинтенсивные тренировки относят к анаэробному (без участия кислорода) типу тренировок.

Тем не менее не стоит недооценивать роль высокоинтенсивных тренировок в процессе сжигания лишних жиров. Несмотря на то что жир во время таких занятий не сжигается, достаточно сильный жиросжигающий эффект возникает после их окончания, когда организм начинает усиленно наращивать и восстанавливать мускулатуру. Процесс мышечного роста значительно повышает скорость метаболизма, увеличивая расход энергии, что в свою очередь ускоряет процесс избавления от лишних жировых отложений.

Отсюда можно сделать вывод: рост мышц пресса, которые вы будете тренировать, в определенной степени будет повышать скорость сжигания лишних жиров. В сочетании с аэробными тренировками результат будет максимальный!

Из вышесказанного следует, что аэробные тренировки, как и любые другие, могут использоваться в различных целях. Наша с вами основная цель, которую мы преследуем при занятиях аэробикой, – сжечь лишний жир, чтобы создать четкий рельеф и прорисованность пресса.

Людам, худым от природы, которым не требуется сжигать лишний жир, я советую использовать аэробные тренировки для укрепления сердечно-сосудистой системы, крайне важной для спортсмена.

Теперь давайте рассмотрим, как правильно проводить аэробные тренировки, чтобы они эффективно сжигали лишний жир и хорошо укрепляли сердечно-сосудистую систему.

//-- 1. Уровень интенсивности --//

Сжигание жиров во время занятий аэробикой лучше всего происходит при тренировках с низким уровнем интенсивности, когда мышцы получают доступ к кислороду. Чем выше интенсивность занятий, тем больше вероятность того, что мышцы начнут получать энергию из глюкозы, а не из жиров.

Низкая интенсивность – это занятия со скоростью 10–15 % от максимальной, которую вы можете развить в том или ином виде аэробных тренировок. Например, умеренная езда на велосипеде или легкий бег трусцой.

Есть замечательный способ определить с помощью своего голоса, насколько интенсивно вы занимаетесь. Если при занятиях аэробикой вам тяжело говорить, значит вы тренируетесь со средней или даже высокой интенсивностью. При таких тренировках будет сжигаться глюкоза в качестве источника энергии. Если же, занимаясь, вы не чувствуете никаких изменений в дыхании и дышите

спокойно, вы тренируетесь с очень низкой интенсивностью. Такие тренировки дают низкий эффект сжигания жировых отложений.

Оптимальная интенсивность аэробных нагрузок, при которой происходит сжигание жира, должна сопровождаться ускоренным дыханием, но не затрудненной речью. То есть при попытках что-либо произнести вслух, вы не должны испытывать затруднений.

Итог: уровень интенсивности аэробных тренировок для сжигания жира – низкий.

//-- 2. Длительность --//

Следующий важный момент жиросжигающих аэробных тренировок – их длительность.

Выбор длительности также зависит от целей спортсмена. Как я уже говорил, наша основная цель – сжигание жиров.

Длительность аэробной тренировки, сжигающей жир, должна составлять 40–45 минут. За это время вы успеете сжечь некоторое количество жира, не подвергнув свои мышцы распаду. Более продолжительные занятия будут повышать вероятность потери не только жиров, но и мышечной массы в качестве источника энергии. Поэтому я не рекомендую превышать названный временной диапазон.

Еще важно знать, что в ходе аэробных тренировок жир начинает сжигаться примерно на 20-й минуте. Процесс расщепления жиров имеет достаточно сложный механизм включения, поэтому организму требуется время, чтобы полностью активизировать переработку жиров в энергию. Следовательно, если вы – худой человек и хотите использовать аэробную нагрузку только для укрепления сердечно-сосудистой системы, 20 минут занятий вполне достаточно.

Если же вы хотите получать максимальный жиросжигающий эффект от занятий аэробикой и избавиться от лишнего веса, аэробная тренировка должна длиться минимум 25 минут и в идеале дойти до 40–45.

Итог: длительность аэробных тренировок для сжигания жира – 40–45 минут.

//-- 3. Непрерывность --//

Следующее правило, которому вы должны следовать при занятиях аэробикой, – не прерываться во время тренировки!

Пауза во время аэробных тренировок, как и во время анаэробного тренинга с использованием штанги или гантелей, будет сводить на нет все усилия. Чтобы достичь максимального жиросжигающего эффекта, вы должны сохранять постоянную интенсивность аэробной нагрузки в течение всех 40–45 минут.

Итог: аэробная тренировка должна быть непрерывной на протяжении 40–45 минут.

//-- 4. Время проведения --//

Для сжигания жира аэробные тренировки лучше проводить утром, перед завтраком. Секрет заключается в том, что в утренние часы, сразу после сна и до момента принятия пищи, запасы гликогена (глюкозы) в организме истощены и находятся на достаточно низком уровне. Поэтому во время занятий утренней аэробикой за энергией тело будет обращаться прежде всего к жирам. Это значительно повысит жиросжигающий эффект аэробных тренировок.

Если у вас нет возможности заниматься аэробной тренировкой по утрам и натощак, перенесите ее на любое другое время в течение дня. Вполне подойдет аэробная нагрузка перед сном.

Итог: максимальная скорость сжигания жира во время аэробных тренировок утром, перед завтраком.

//-- 5. Частота и количество аэробных тренировок --//

Еще один важный вопрос, на который нужно ответить, – сколько раз в неделю надо заниматься аэробикой.

Если вы – худой и целью аэробных тренировок является укрепление сердечно-сосудистой системы, оптимально проводить 2–3 занятия в неделю с периодичностью через 1 день. Например, в понедельник, среду и пятницу. Этого будет вполне достаточно, чтобы поддерживать превосходную работу сердца.

Если вы склонны к полноте и с помощью аэробных тренировок хотите убрать лишний жир (на животе, боках, ногах), периодичность тренировок будет зависеть от поставленных целей. Если хотите создать и поддерживать хорошую фигуру, но без фанатизма – красивый живот с прессом, отсутствие боков и жира на ногах – достаточно проводить 5–6 аэробных тренировок в неделю. Какой бы пугающей ни казалась эта цифра, в день нужно всего 40 минут на тренировку,

не требующую сложных техник исполнения. Пробежался утром или вечером – и свободен. Зато жиросжигающий эффект будет фантастический!

Если же наблюдается некоторый фанатизм и вы мечтаете создать супертело с низким уровнем жира и сильным рельефом всех мышц (это больше подходит для молодых людей в возрасте до 25 лет), нужно проводить аэробные тренировки в двухразовом режиме (утром и вечером) и довести их количество до 8–10 занятий в неделю. Задача не самая простая, но и результаты соответствующие.

Итог: количество аэробных тренировок в неделю:

- ✓ 2–3 – для укрепления сердечно-сосудистой системы;
- ✓ 5–6 – для избавления от жира и создания хорошей фигуры;
- ✓ 8–10 – для избавления от жира и создания идеальной суперфигуры.

//-- 6. Разминка перед аэробной нагрузкой --//

Как правило, предварительную разминку выполняют со средней и высокой интенсивностью, чтобы не начинать резко (это может привести к ненужному и опасному стрессу для организма).

В нашем случае предварительная разминка не требуется, так как мы с вами будем использовать низкоинтенсивный вид аэробных нагрузок, не предполагающих резкого включения в работу.

По желанию перед началом низкоинтенсивной аэробной тренировки можно выполнить комплекс общей легкой разминки всего тела.

Итог: разминка перед жиросжигающей аэробной тренировкой необязательна.

//-- 7. Сочетание с силовой тренировкой --//

Еще один важный вопрос, который нужно осветить в данной книге, – можно ли давать аэробную нагрузку одновременно с силовой тренировкой в тренажерном зале?

Часто можно встретить спортсменов, которые перед началом основной силовой тренировки в тренажерном зале выполняют аэробную тренировку, занимаясь на беговой дорожке или велотренажере. Либо проводят ее сразу после силовой.

Я не рекомендую сочетать эти два вида тренировок по нескольким причинам.

Во-первых, длительность совместной тренировки составит уже не 40–60, а минимум 80–100 минут. При такой длительности вы гарантированно начнете терять мышечную массу.

Во-вторых, несмотря на малую интенсивность аэробной нагрузки, вы все равно потратите достаточно много сил на бег или велотренажер, что не позволит как следует вложиться в тренировку, направленную на развитие мышц.

Лучший вариант – проводить эти два типа тренировок отдельно: одну – утром, другую – вечером, с промежутком между ними не меньше 6 часов. Так вы будете не только более качественно вкладываться в каждую тренировку, но еще и повысите активность организма на весь день и на всю ночь.

При двухразовом режиме тренировок лишний жир уйдет намного быстрее. Я настоятельно рекомендую использовать такой режим людям, у которых сидячая работа или которые просто мало двигаются. При образе жизни «офис, автомобиль, лежание на диване» одной тренировки в день для создания хорошей формы тела и сбрасывания лишних жировых килограммов недостаточно.

Итог: силовую и аэробную тренировку нужно проводить отдельно с перерывом минимум 6 часов.

В этом уроке мы с вами рассмотрели 7 правил проведения аэробных тренировок. Если вы будете использовать все их во время занятий аэробикой, лишний жир будет сжигаться с максимальной скоростью.

Теперь давайте узнаем, какой вид аэробной нагрузки лучше выбрать, чтобы быстрее избавиться от лишнего живота.

Какой вид аэробной нагрузки выбрать

При выборе того или иного вида аэробной нагрузки следует опираться на цели, которые вы преследуете.

Прежде всего не стоит выбирать упражнения, в ходе выполнения которых нагрузка в основном ложится на руки. Так расходуется гораздо меньше калорий, чем при работе мышц ног, к тому же в значительно меньшей степени задействуется сердечно-сосудистая система.

Какой вид аэробики выбрать?

В нашем с вами случае следует выбирать упражнения, которые позволяют задавать низкий уровень интенсивности, необходимый для сжигания лишнего жира. Лучше всего для этих целей подходят легкий бег трусцой и езда на велосипеде (велотренажере). Выполняя эти два упражнения, вы можете постоянно поддерживать низкий уровень интенсивности и не давать лишнюю нагрузку на мышцы.

Лично я считаю, что для сжигания жира эффективнее использовать беговые тренировки, нежели езду на велосипеде. В отличие от занятий на велотренажере, при беговых тренировках вы включаете в работу не только мышцы ног, но и дополнительно работаете руками, что усиливает энергозатраты во время тренировки, а вместе с ними и сжигание лишних жиров. Плюс, если использовать велосипед, не всегда легко найти территорию, которая позволит безостановочно кататься в течение 40 минут (особенно если вы живете в большом городе).

У велотренажеров тоже есть свои недостатки. Во-первых, если его нет дома, придется с утра идти в тренажерный зал, чтобы покрутить педали, а это может отнять немало времени. Во-вторых, психологически вытерпеть 40 минут постоянной езды на месте гораздо сложнее, нежели бег по улице.

В любом случае выбираете вы, я ни на чем не настаиваю. Тем не менее, поскольку сам являюсь сторонником беговых тренировок, далее в практической части этой главы я буду рассказывать о том, как правильно бегать.

Думаю, стоит уделить особое внимание людям пожилого возраста, которые ввиду своего физического состояния не могут использовать беговые тренировки (очень надеюсь, что среди моих читателей есть и такие). Им я рекомендую использовать ходьбу в среднем и по возможности в быстром темпе (обычные медленные пешие прогулки не подойдут!). Как и бег, ходьба является видом физической активности, который способен запустить механизм сжигания лишнего жира. Если вы по физическому состоянию не сможете использовать бег, заменяйте его пешими прогулками в хорошем темпе.

Еще один достаточно популярный вид аэробных нагрузок – ходьба на степпере, напоминающая подъем по лестнице или в гору. В нашем случае данный вид аэробики не совсем подходит, потому как занятия на степпере создают интенсивную нагрузку на мышцы ягодиц и поддерживать низкий уровень интенсивности при выполнении этого упражнения намного сложнее,

чем во время бега или езде на велосипеде. Такое упражнение скорее подходит для придания красивой формы ягодицам, а не для сжигания жира.

Что касается плавания в бассейне в качестве аэробной нагрузки (об этом меня часто спрашивают клиенты), то с точки зрения сжигания жира есть один существенный недостаток – во время плавания трудно поддерживать непрерывный низкий уровень интенсивности в течение 40 минут. Поэтому плавать в бассейне для избавления от лишних килограммов я не советую.

Однако включить в свои тренировки посещение бассейна, на мой взгляд, стоит, поскольку плавание хорошо укрепляет спину и выпрямляет позвоночник. Это очень важно для людей, которые проводят много времени за столом, и для тех, кто занимается в тренажерном зале, работает с тяжелыми весами.

Если вы будете придерживаться одноразового графика аэробных тренировок, 1–2 раза в неделю заменяйте основную тренировку бассейном. Если решите придерживаться двухразового графика аэробных тренировок, 2–4 раза в неделю включайте вечернюю тренировку в бассейне в свой распорядок дня.

Итог: лучший вид аэробных тренировок для сжигания жира – легкий бег трусцой.

Глава 6

Бег трусцой как сжигатель жира. Правила, техника, график занятий

Почему мы не любим бегать и как это изменить

Как я уже говорил в предыдущей главе, беговые тренировки могут не только приносить пользу, но и доставлять большое удовольствие. Если вы до сих пор сомневаетесь, что вам когда-нибудь удастся заставить себя бегать по утрам, спешу вас порадовать: это делается легко – проверено на мне и учениках, многие из которых всю жизнь ненавидели бег. Причина такого отношения не в вашей лени, а кое в чем другом.

Важно отметить, что большинство тех, кто начал с удовольствием бегать после моих тренингов, – люди старшего возраста, от 35 лет и выше. Рекорд: одна женщина начала бегать в 60 лет!

В чем секрет мотивации к беговым тренировкам? В том, чтобы научиться правильно бегать. К сожалению, нас никто и никогда этому не учил. Ни родители, ни учителя физкультуры в школе не рассказывали, как правильно

ставить стопу во время бега или какими должны быть беговые кроссовки. Мы всегда бегали так, как умели.

Между тем плохо поставленный бег и неправильно подобранная одежда, на мой взгляд, являются главными причинами нелюбви к таким тренировкам, так как во время этих занятий происходит усиленный износ коленных и голеностопных суставов плюс возникает повышенная нагрузка на позвоночник. При регулярных занятиях это может привести к серьезным травмам. В итоге к концу занятия человек может испытывать большую усталость, сильный дискомфорт и болевые ощущения в ногах и спине.

Естественно, что при таких симптомах желания снова выходить утром на пробежку не будет.

Задача данной главы – научить вас правильно бегать. Чтобы вы могли не только сохранить здоровье во время бега, но еще и начали получать от него удовольствие. Абсолютно любой вид спорта прежде всего должен делать человека здоровым и приносить ему удовольствие. Поэтому раз и навсегда забудьте о том, чтобы мучить себя ради красивого живота.

Давайте узнаем, как правильно бегать.

Техника бега. Пять простых правил, которые сделают бег удовольствием

Главная задача правильно поставленного бега – максимально снизить нагрузку на суставы ног и позвоночник. Ниже перечислены пять основных пунктов, на которые следует обращать внимание при занятиях бегом трусцой (или бегом в легком темпе) и над которыми нужно поработать, чтобы исправить бег.

//-- 1. Положение ног --//

При правильной технике бега нога должна приземляться на переднюю часть стопы, в область пальцев (на носочек) (рис. 6.1).



Р

ис. 6.1. Приземление стопы на носок во время бега трусцой

Вместо привычных шлепков пятками по земле, к которым мы привыкли с детства, нужно смещать приземление на переднюю область стопы, слегка приподнимая пятки во время бега. При переносе тяжести всего тела вперед, в момент отрыва стопы вся подошва должна находиться в контакте с поверхностью. Ни в коем случае не оставайтесь на носочках в процессе переноса тяжести тела как балетный танцовщик! Это может привести к травмам. Основная задача – слегка приподнимать пятку в момент приземления, смещая акцент в область носка.

Секрет постановки ноги на носок во время приземления скрыт в физиологическом строении нашего тела. Дело в том, что нервные окончания, отвечающие за передачу тактильных ощущений, в основном расположены на передней части стопы. Когда основание пальцев касается земли, нервные окончания подают сигнал мышцам ноги для амортизации приземления: более активно включаются мышцы голени и мышцы бедра (плюсна стопы, икроножные мышцы, квадрицепсы). Если же вы приземляетесь на пятку, мощность сигнала амортизации падает – и ответная реакция мышц ног

получается гораздо слабее. В этом случае более сильная ударная волна, возникающая в момент соприкосновения стопы с поверхностью, будет распространяться от места контакта вверх по костям ноги и позвоночному столбу, создавая излишнее напряжение в суставах и связках. Более мощные сотрясения в конечном итоге будут приводить к возникновению травм щиколотки, колена, тазобедренного сустава и к проблемам со спиной.

В дополнение к приземлению на носок, ноги во время бега должны быть немного согнуты в коленях: должно возникать ощущение, что вы бежите немного впрыска, как утка (рис. 6.2). Используя правильную технику, вы всегда будете казаться чуть ниже бегунов одного с вами роста, которые бегут неправильно, полностью выпрямляя ноги. Данная техника позволяет сместить нагрузку на мышцы бедра, усиливая амортизацию во время бега. Также это позволяет избежать травм суставов ног и спины.

При правильной постановке ног вы должны бежать практически бесшумно и чувствовать легкость движения. Прямо сейчас, чтобы убедиться в этом, отвлекитесь на 1 минуту от чтения книги и попробуйте пробежаться со слегка согнутыми в коленях ногами, приземляясь на носочки. Вы ощутите небывалую легкость и комфорт во время правильного бега. Именно это вы должны испытывать во время своих утренних пробежек. Если же заметите, что во время бега издаете слишком много шума, проконтролируйте положение своих ног, скорее всего, вы снова начали приземляться на пятку и это нужно срочно исправить.



Рис. 6.2. Согнутые в коленях ноги во время бега трусцой

Итог: во время бега нужно приземляться на носок и держать ноги слегка согнутыми в коленях.

//-- 2. Положение корпуса тела --//

Во время бега держите корпус тела вертикально, не наклоняясь вперед или назад. Среди бегунов-любителей бытует мнение, что наклон вперед облегчает бег. Чуть! Любой наклон во время бега за счет смещения центра тяжести будет препятствовать правильной технике и нарушать ее, что в конечном счете может привести к травмам.

Итог: корпус тела держите вертикально.

//-- 3. Движение рук --//

Еще один важный момент, которому тоже следует уделить внимание во время бега, – движение рук. Работа ног во время беговых занятий напрямую зависит

от работы рук: чем четче и эффективнее будут работать ваши руки, тем более четким и легким будет ваш бег.

Во время бега кисти должны быть сжаты в кулаки и обращены ладонями к телу; сгиб рук в локте должен составлять угол чуть менее 90 градусов. Движение рук во время бега должно происходить по дуге вдоль ребер, а предплечье – пересекать грудь. Работа руками должна сопровождаться четкими, энергичными движениями, синхронизированными с такими же четкими движениями ног. Старайтесь осознанно контролировать движение рук во время бега и держать их компактно рядом с телом.

Часто можно наблюдать картину, как начинающие бегуны не следят за движением рук, и те болтаются по сторонам, находясь в расслабленном состоянии. Это заставляет тело раскачиваться во время бега, а ноги начинают двигаться по размашистой траектории, вместо того чтобы двигаться четко вперед. В итоге создается высокая нагрузка на коленные и тазобедренные суставы, которые не предназначены для работы в поперечном направлении. То есть при неправильной работе рук во время бега вы сильно увеличиваете вероятность получения травм ног.

Итог: руки во время бега должны производить четкие, энергичные движения в компактно собранном виде.

//-- 4. Техника дыхания --//

Дыхание во время бега должно происходить естественным, произвольным образом и соответствовать темпу движения рук и ног. Дышите быстрыми короткими вдохами и выдохами, примерно так, как дышит собака, когда бежит. Не дышите глубоко! Раньше, в своих первых обучающих материалах по бегу я пропагандировал использование техники глубокого дыхания: на 3–4 шага – вдох и на 3–4 шага – выдох. Но данная техника неестественна и затрудняет доставку кислорода.

Так как во время бега происходит недостаточное снабжение воздухом, дыхание обязательно должно происходить через рот.

Итог: во время бега дышите короткими вдохами и выдохами через рот.

//-- 5. Музыка во время бега --//

И последний достаточно популярный вопрос – можно ли слушать музыку во время беговых занятий?

Раньше, будучи сторонником техники глубокого дыхания, я запрещал моим ученикам слушать музыку, так как она сбивала ритм дыхания, что сильно затрудняло бег.

При правильной, произвольной технике, о которой я написал чуть выше, слушать музыку во время беговых занятий можно, она не мешает. Со своей стороны я бы даже рекомендовал бегать под музыку, так как она вносит некоторое разнообразие в тренировки и избавляет от монотонности. Желание заниматься с любимой музыкой намного сильнее, чем без нее. Поэтому для дополнительной мотивации к тренировкам использовать плеер с хорошей музыкой все-таки стоит.

Для беговых тренировок старайтесь подбирать зажигательную музыку, которая будет вдохновлять вас на двигательную активность и поднимать настроение. Не следует слушать медленные, грустные мелодии, подавляющие настроение, – это будет снижать мотивацию к движению.

Единственный минус прослушивания музыки во время беговых занятий заключается в том, что она будет отвлекать вас и не позволит сосредоточиться на постановке правильной техники бега. Поэтому первое время, пока вы будете учиться правильно бегать и следить за движениями своего тела, воздержитесь от прослушивания композиций во время пробежек и сосредоточьте внимание на отработке техники. Как только ваш бег станет правильным и вы научитесь бегать на автомате, можете подключить и музыку к тренировкам.

Итог: начинайте слушать музыку во время беговых тренировок после постановки техники.

Вы также можете посмотреть специальный видеоурок Василия Ульянова «Как правильно бегать» в Интернете по ссылке http://titans-helf.ru/beg_pravila.

Обувь для беговых тренировок. Какую выбрать?

Важно понимать, что правильная техника бега зависит не только от того, насколько хорошо и правильно вы умеете сохранять положение ног во время бега, но и от обуви, в которой вы бегаеете. Одна из главных причин возникновения травм во время беговых занятий кроется в выборе неправильных кроссовок, способных нарушать естественность движений ног.

Прежде чем я расскажу, какой должна быть правильная обувь для бега, позвольте остановиться на предыстории. Когда мне было 22 года и я возобновил свои беговые занятия, неверно подобранные кроссовки стали главным толчком к изучению секретов правильного бега. В то время я еще не знал о

существовании специальных беговых кроссовок и приобрел, по совету продавца из спортивного магазина, самые обычные кроссовки с надписью «для бега» (в очередной раз столкнулся с правилом «никогда не слушай советы тех, кто не имеет практики в том, о чем говорит»). Запомните: большинство продавцов в неспециализированных спортивных магазинах ничего не знают ни о беге, ни о выборе беговых кроссовок). В результате спустя 3–4 недели беговых занятий в неправильно подобранных кроссовках и с неправильной техникой я начал ощущать сильные боли в передней области голени. Казалось, что мои ноги зажаты в тиски, причем с такой силой, что уже на пятой минуте бега приходилось переходить на шаг.

Первое время я думал, что это временное явление и боли пройдут, но ситуация ухудшалась. С каждым днем мои ноги болели все сильнее, поэтому пришлось на время отложить пробежки и выяснить, в чем дело. Недолго думая, я решил обратиться к знакомым опытным бегунам и выяснить у них, что могло стать причиной моих болей. Первое, что я от них услышал: «Купи себе нормальные беговые кроссовки». А еще узнал, что чуть не довел свои ноги до варикоза.

На следующий день я купил пару специальных беговых кроссовок, в которых до сих пор бегаю с большим удовольствием. Они позволили не только почувствовать легкость во время беговых занятий, но и исправить технику, начать приземляться на носок, чего нельзя сделать в неправильных кроссовках.

Итак, какими должны быть кроссовки для бега?

Прежде всего они должны плотно сидеть на ноге, чтобы она не скользила внутри. Иначе можно натереть мозоли. А это в свою очередь может привести к изменениям в технике во время бега и впоследствии – к более серьезным травмам. В идеале беговая обувь должна сидеть на ногах, как перчатка.

Следующее, на что стоит обратить внимание, – конструкция подошвы. Во-первых, подошва не должна быть наклонена вперед или назад. Ее высота под основанием пальцев должна быть точно такой же, как и под областью пятки. В правильных беговых кроссовках вы должны стоять так, словно стоите на ровной земле. Во-вторых, в беговых кроссовках обязательно должен присутствовать естественный изгиб, подчеркивающий форму человеческой стопы. Обувь с прямой подошвой для бега не подойдет.

Ошибка большинства современных производителей беговой обуви заключается в том, что они пытаются исправить человеческую стопу, считая ее непригодной для бега. Часто можно встретить кроссовки, наклоняющие стопу вперед. Такая обувь будет мешать ее естественному движению, а техника

сильно нарушаться, что впоследствии может привести к дискомфорту и травмам во время беговых занятий.

При выборе беговых кроссовок также следует обратить внимание на материал, из которого сделана подошва. Если подошва мягкая или слишком пружинистая, вы будете терять устойчивость во время бега. Любой мягкий материал, находящийся между стопой и поверхностью земли, уменьшает стабильность, которая обеспечивается нормальной, более жесткой обувью. Кроме того, мягкий материал будет поглощать заметную часть энергии, которую вы должны использовать при беге (чтобы убедиться, попробуйте пробежаться на батуте). Поэтому выбирайте для бега кроссовки с плотной и более жесткой подошвой. Амортизация должна создаваться не за счет мягкой подошвы, а за счет правильной работы ног, которые требуют жесткой поверхности.

Еще один важный момент – толщина (высота) подошвы: чем она тоньше, тем легче бегать. Поэтому предпочтение лучше отдавать тонкой подошве. Но при этом важно знать, что она подходит далеко не всем людям. Тонкая подошва может быстро износиться от беговых занятий, если человек, желающий начать бегать, имеет тяжелый вес – от 80 кг и выше. При такой массе рекомендуется использовать кроссовки на средней или толстой подошве. Так они прослужат вам гораздо дольше.

И заключительный элемент правильных кроссовок для бега – вентиляция. В хорошей обуви ноги должны свободно дышать и не потеть. Как правило, с вентиляцией у хороших, даже неправильных беговых кроссовок проблем нет, они все оснащены сетчатым покрытием, пропускающим воздух. Наличие хорошей вентиляции в кроссовках больше зависит от цены выбираемой обуви. Покупая дешевые тапки за 300–500 рублей, не стоит надеяться, что в них ваши ноги будут хорошо дышать.

Это основные моменты, на которые следует обращать внимание при выборе кроссовок для бега. Если вы не уверены, что сможете сами сделать правильный выбор, поступите так, как однажды поступил я. Найдите в своем городе секцию, где люди профессионально занимаются бегом, и попросите их помочь подобрать вам хорошие кроссовки для бега. Они с удовольствием поделятся советами и покажут кроссовки, в которых бегают сами. Вероятно, подскажут, где купить такие же по более доступной цене.

В какой одежде лучше бегать

Чтобы обеспечить себе максимальный комфорт во время бега и по-настоящему его полюбить, важно помимо кроссовок подобрать правильную одежду для тренировок. На

мой взгляд, еще одна из причин, по которым многие не жалуют бег, – неудобная одежда, в которой тяжело бегать. Особенно это касается ситуаций, когда новички, желающие похудеть, начинают заворачиваться в пленку и надевать несколько курток, чтобы максимально пропотеть во время бега (не знаю, откуда взялся этот нелепый совет!). К великому сожалению, кроме дикой усталости и потери большого количества воды от таких занятий вы больше ничего не получите. В свою очередь это приведет к падению мотивации: заниматься в столь адских условиях, да еще безрезультатно никому не хочется.

Важно помнить, что жир сжигается благодаря физической активности, то есть с помощью бега, а не от того, что вы сильно потеете. Поэтому нужно обеспечить себе максимально комфортный бег, легкий и приятный.

При выборе одежды руководствуйтесь золотым правилом – чем меньше на вас надето, тем легче бегать. А также соблюдайте еще три правила:

1) минимум вещей – только самое необходимое. Любая лишняя одежда будет создавать дополнительную нагрузку и негативно влиять на технику бега;

2) максимально легкие вещи, изготовленные из тонких материалов. В теплую погоду одевайте короткие беговые шорты и легкую майку. В холодную, если вы занимаетесь на улице, рекомендую использовать термобелье, которое отлично сохраняет тепло и позволяет избавиться от тяжелых кофт и курток;

3) плотно прилегающая к телу одежда. Не используйте свободно сидящие штаны, толстовки, куртки, широкие шорты и висящие футболки. Такая одежда будет создавать дополнительное сопротивление воздуха.

Если вы посмотрите на профессиональных бегунов или лыжников, заметите, что они тренируются в очень тонкой и легкой одежде, плотно прилегающей к телу. Если вы сами хотите начать получать удовольствие и ощутить легкость во время беговых тренировок, ваша одежда должна быть такой же.

Как и в случае с обувью, я рекомендую обратиться в специализированные магазины, где продается одежда для бега. Как правило, она соответствует описанным выше критериям. Проблем с покупкой возникнуть не должно.

Как правильно начать бегать, чтобы сохранить мотивацию и избежать травм

Из предыдущей главы мы узнали, что для максимально эффективного сжигания жира беговая тренировка должна длиться 40 минут. Плюс для получения хороших результатов количество тренировок должно доходить минимум до 5–6 в неделю.

Задача минимум – 5–6 беговых тренировок по 40 минут в неделю!

Как и к любому другому виду спорта, к беговым тренировкам нужно подходить системно, начинать с небольших нагрузок и, с каждым разом их повышая, доводить до максимума. На первом этапе занятий (его часто называют вводным или входящим) потребуется время, чтобы приучить организм к нагрузкам. Именно поэтому в нашем графике тренировок в течение первых нескольких недель мы будем использовать легкие нагрузки.

Постепенность важна в первую очередь для тех, кто раньше никогда не занимался регулярным бегом и только собирается сделать его частью своей жизни. Опасность беговых тренировок заключается в повышенных нагрузках на суставы ног. Если ранее человек вел не слишком активный образ жизни, резкие большие нагрузки могут привести к серьезным травмам. Основная задача вводного этапа тренировок – укрепить суставы, связки и мышцы ног, чтобы они были готовы к более тяжелым нагрузкам (ни в коем случае не пропускайте данный этап!).

Кроме травм есть еще одна немаловажная причина постепенности – мотивация. Нужно понимать, что задача бегать минимум 5–6 раз в неделю по 40 минут является достаточно тяжелой, а для некоторых, вероятно, нереальной (особенно если человек вообще не занимался спортом). Поэтому было бы глупо заставлять вас, как в армии, с завтрашнего дня начинать бегать в общем строю с тренированными людьми. Чтобы бег стал привычкой и вы его полюбили, мы будем знакомиться с ним шаг за шагом, начиная с коротких тренировок.

Первые две тренировки я рекомендую проводить в ознакомительном режиме. Пусть они длятся около 5 минут каждая. За это время вы сможете опробовать правильную технику, почувствовать, насколько комфортно бегать в приобретенной одежде и обуви, и совершить первые сдвиги на пути к укреплению мышц, суставов и связок.

На каждой следующей тренировке мы будем увеличивать длительность бега на 5 минут – до тех пор, пока не достигнем отметки в 40 минут.

Что касается частоты беговых тренировок, их количество мы также будем увеличивать постепенно, начиная с двух в неделю и заканчивая 6–10. Независимо от графика, который я вам дам, итоговое количество тренировок в неделю вы выберете для себя сами в зависимости от желаемых результатов (кто-то остановится на 6 тренировках, а кто-то дойдет и до 10).

Важно! Несмотря на то что на первых тренировках вы будете бегать, начиная с 5 минут, длительность всей тренировки все равно должна составлять 40 минут. Оставшееся время после бега будем занимать ходьбой в среднем/быстром темпе, которая не вызывает слишком высоких нагрузок на суставы (не забывайте про жиросжигающий эффект ходьбы, о котором я писал в предыдущей главе). Так вы приучите себя выделять 40 минут на физическую активность.

По таким правилам должен строиться ваш подход к беговым тренировкам, если вы хотите избежать травм и сохранить мотивацию. Если будете использовать его, поверьте, бег войдет в вашу жизнь настолько легко и так прочно, что вы удивитесь, как раньше могли жить без утренних пробежек.

График беговых тренировок. План на 8 недель

На следующих страницах книги приведен график беговых тренировок, расписанный на 8 недель. С каждой неделей количество и длительность занятий будут постепенно увеличиваться: 1-я неделя – 2 беговые тренировки по 5 минут (начальный уровень), 8-я неделя – 10 беговых тренировок по 40 минут + 1 пешая прогулка (суперуровень). Еще график содержит «нулевую» неделю без беговых тренировок, построенную исключительно на пешеходных прогулках. С нее следует начинать занятия людям, которые не могут бегать по физическому состоянию.

Исходя из образа жизни и желаемых целей в работе над своим телом, выберите для себя подходящий уровень занятий бегом. Можно остановиться на любой неделе графика и продолжить регулярно по нему заниматься.

Например, если вам достаточно бегать 4 раза в неделю по 40 минут, тренируйтесь по графику, описанному в 4-й неделе.

Цели:

1. Внедрить привычку ходить в среднем/быстром темпе по утрам.
2. Постепенно довести длительность ходьбы до 40 минут без вреда для здоровья.
3. Начать использовать пешие прогулки 6 раз в неделю!















Эффект от графика занятий «6 пеших прогулок в неделю по 40 минут» [2 - Здесь и далее пункты «Эффект от графика занятий» и «Конечные результаты при графике занятий» приведены для конечного варианта графика, где указанное количество тренировок регулярно проводится в течение 40 минут. То

есть если вы решите остановиться на «нулевой», 3-й или 5-й неделе, каждая тренировка, указанная в графике, в итоге должна быть доведена до 40 минут, чтобы вы получили озвученные результаты.]:

1. Поддержание всего организма в тонусе.
2. Заряд тела утренней энергией на весь день.
3. Сжигание жировых калорий во время занятий.
4. Запуск процесса сжигания жира на 12 часов вперед с низкой скоростью.

Конечные результаты при графике занятий «6 пеших прогулок в неделю по 40 минут»:

1. Обычная форма тела с умеренным (слегка повышенным) количеством лишнего жира.
2. Улучшенное общее состояние тела.
3. Повышенная активность в течение дня.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Пеш. 10 мин	 2. Пеш. 15 мин	 3. Пеш. 20 мин	 4. Пеш. 30 мин	 5. Пеш. 35 мин	 6. Пеш. 40 мин	 Отдых
Вечер	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 :)	 Отдых

//-- 1, 2

неделя – начальный уровень --//

Цели:

1. Внедрить привычку бегать (+ ходить) по утрам.
2. Научиться правильно бегать.

3. Постепенно довести длительность беговых тренировок до 20 минут без вреда для здоровья.

4. Довести количество беговых тренировок до 3 раз в неделю!

Эффект от графика занятий «3 беговые [3 - Бег 5+ мин означает: 5 мин бега + 35 мин пешком = 40 мин тренировка. Соответственно бег 10+ мин означает: 10 мин бега + 30 мин пешком = 40 мин тренировка. И так далее.] + 3 пешие прогулки в неделю по 40 минут»:

1. Улучшение походки.

2. Поддержание хорошего тонуса тела.

3. Заряд утренней энергией тела на весь день.

4. Сжигание жировых калорий во время занятий с повышенной скоростью (3 раза в неделю).





























5. Запуск процесса сжигания жира на 12 часов вперед с повышенной скоростью (3 раза в неделю!).

Конечные результаты при графике занятий «3 беговые + 3 пешие прогулки в неделю по 40 минут»:

1. Нормальная форма тела без лишнего живота с нормальным количеством лишнего жира.

2. Хорошее физическое состояние тела.

3. Повышенная активность в течение дня.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Пеш. 40 мин	 2. Бег 5+ мин	 3. Пеш. 40 мин	 4. Бег 5+ мин	 5. Пеш. 40 мин	 6. Пеш. 40 мин	 Отдых
Вечер	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 :)	 Отдых
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Бег 10+ мин	 2. Пеш. 40 мин	 3. Бег 15+ мин	 4. Пеш. 40 мин	 5. Бег 20+ мин	 6. Пеш. 40 мин	 Отдых
Вечер	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 :)	 Отдых

//-- 3, 4

неделя – средний уровень --//

Цели:

1. Постепенно довести длительность беговых тренировок до 40 минут без вреда для здоровья.

2. Довести количество беговых тренировок до 6 раз в неделю!

Эффект от графика занятий «6 беговых тренировок в неделю по 40 минут»:





























1. Улучшение походки.

2. Поддержание отличного тонуса тела.

3. Заряд утренней энергией тела на весь день.
4. Сжигание жировых калорий во время занятий с повышенной скоростью (6 раз в неделю).
5. Запуск процесса сжигания жира на 12 часов вперед с повышенной скоростью (6 раз в неделю!).

Конечные результаты при графике занятий «6 беговых тренировок в неделю по 40 минут»:

1. Хорошая форма тела с низким количеством лишнего жира.
2. Отличное физическое состояние тела.
3. Повышенная активность в течение дня.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Бег 25+ мин	 2. Бег 30+ мин	 3. Пеш. 40 мин	 4. Бег 35+ мин	 5. Бег 40 мин	 6. Пеш. 40 мин	 Отдых
Вечер	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 :)	 Отдых
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Бег 40 мин	 2. Бег 40 мин	 3. Бег 40 мин	 4. Бег 40 мин	 5. Бег 40 мин	 6. Бег 40 мин	 Отдых
Вечер	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 Отдых	 :)	 Отдых

//-- 5, 6

неделя – высокий уровень --//















Цели:

1. Ввести 2-разовый режим тренировок в свою жизнь.
2. Довести количество беговых + пеших тренировок до 11 раз в неделю!

Эффект от графика занятий «6 беговых + 5 пеших тренировок в неделю по 40 минут»:















1. Улучшение походки.
2. Поддержание отличного тонуса тела.

3. Заряд утренней энергией тела на весь день.
4. Сжигание жировых калорий во время занятий с повышенной скоростью (6 раз в неделю).
5. Запуск процесса сжигания жира на 12 часов днем с повышенной скоростью (6 раз в неделю!).
6. Запуск процесса сжигания жира на 12 часов ночью с низкой скоростью (5 раз в неделю).

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Бег 40 мин	 2. Бег 40 мин	 4. Бег 40 мин	 5. Бег 40 мин	 7. Бег 40 мин	 8. Бег 40 мин	 Отдых
Вечер	 Отдых	 3. Пеш. 40 мин	 Отдых	 6. Пеш. 40 мин	 Отдых	 :)	 Отдых

Конечные результаты при графике занятий «6 беговых + 5 пеших тренировок в неделю по 40 минут»:

1. Отличная форма тела с четким прессом на животе и минимальным количеством лишнего жира.
2. Превосходное физическое состояние тела.
3. Повышенная активность в течение дня.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Бег 40 мин	 2. Бег 40 мин	 4. Бег 40 мин	 5. Бег 40 мин	 7. Бег 40 мин	 8. Бег 40 мин	 Отдых
Вечер	 Отдых	 3. Пеш. 40 мин	 Отдых	 6. Пеш. 40 мин	 Отдых	 :)	 Отдых

//-- 7, 8

неделя – супер-уровень [4 - Не рекомендуется регулярно заниматься на супер уровне продолжительное время. Как правило, супер уровень используется при подготовке к соревнованиям, где требуется демонстрировать тело с минимальным количеством жира.] --//

Цели:

1. Довести количество беговых тренировок до 10 раз в неделю!

Эффект от графика занятий «1 пешая + 10 беговых тренировок в неделю по 40 минут»:

1. Улучшение походки.
2. Поддержание супер тонуса тела.
3. Заряд утренней энергией тела на весь день.
4. Сжигание жировых калорий во время занятий с повышенной скоростью (10 раз в неделю).
5. Запуск процесса сжигания жира на 12 часов днем с повышенной скоростью (6 раз в неделю!).
6. Запуск процесса сжигания жира на 12 часов ночью с повышенной скоростью (5 раз в неделю).
7. Запуск процесса сжигания жира на 12 часов ночью с низкой скоростью (1 раз в неделю).

Конечные результаты при графике занятий «1 пешая + 10 беговых тренировок в неделю по 40 минут»:

1. Супер форма тела с самым лучшим прессом на животе и полным отсутствием лишнего жира.
2. Супер физическое состояние тела.
3. Повышенная активность в течение дня.





























	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Бег 40 мин	 3. Бег 40 мин	 5. Бег 40 мин	 7. Бег 40 мин	 9. Бег 40 мин	 11. Бег 40 мин	 Отдых
Вечер	 2. Пеш. 40 мин	 4. Бег 40 мин	 6. Пеш. 40 мин	 8. Бег 40 мин	 10. Пеш. 40 мин	 :)	 Отдых
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Бег 40 мин	 3. Бег 40 мин	 5. Бег 40 мин	 7. Бег 40 мин	 9. Бег 40 мин	 11. Бег 40 мин	 Отдых
Вечер	 2. Бег 40 мин	 4. Бег 40 мин	 6. Бег 40 мин	 8. Бег 40 мин	 10. Пеш. 40 мин	 :)	 Отдых















График беговых тренировок + 1 тренировка пресса!

На предыдущих страницах данной книги мы с вами рассмотрели 8 графиков беговых тренировок, способствующих сжиганию лишнего жира на теле. Надеюсь, вы уже выбрали

для себя тот график, который идеально вам подходит и по которому, в конечном итоге, вы бы хотели продолжать заниматься.















Также не стоит забывать о том, что помимо убирания лишнего живота, у вас может быть еще и другая цель – накачать кубики пресса! Поэтому важно также в наш график вставить еще и тренировки мышц живота. Делается это очень просто: достаточно включить одну вечернюю тренировку пресса в любой из дней на неделе и регулярно выполнять ее именно в этот день.

Если вы будете использовать одноразовый режим беговых тренировок, тогда просто добавьте в один из дней 1 тренировку пресса вечером.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Бег 40 мин	 3. Бег 40 мин	 5. Бег 40 мин	 7. Бег 40 мин	 9. Бег 40 мин	 11. Бег 40 мин	 Отдых
Вечер	 2. Бег 40 мин	 4. Бег 40 мин	 Качаем пресс	 8. Бег 40 мин	 10. Пеш. 40 мин	 :)	 Отдых

Если вы будете

использовать 2-хразовый режим беговых тренировок, тогда замените одну вечернюю беговую (либо пешую) тренировку тренировкой пресса.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	 1. Бег 40 мин	 2. Бег 40 мин	 3. Бег 40 мин	 4. Бег 40 мин	 5. Бег 40 мин	 6. Бег 40 мин	 Отдых
Вечер	 Отдых	 Отдых	 Качаем пресс	 Отдых	 Отдых	 :)	 Отдых

На этом глава,

посвященная беговым тренировкам для сжигания лишнего жира, закончена.

Используйте указанные здесь схемы внедрения бега и уже через 2–3 месяца вы увидите ошеломительные изменения собственной фигуры.

Если вы предпочтете беговым тренировкам велосипед, занимайтесь велосипедной ездой в точности по таким же схемам.

Глава 7

Что такое правильное питание

Из предыдущих глав книги мы с вами узнали, какими должны быть тренировки для избавления от лишнего живота, как накачать пресс и сохранить мотивацию для занятий. В этой главе мы поговорим еще об одном важном факторе красивого тела – о правильном питании.

Как бы вам ни хотелось пропустить эту главу и приступить к тренировкам, заранее предупреждаю: пока вы не начнете правильно питаться, не сможете добиться хороших результатов в создании красивого тела. И если вы серьезно настроены сбросить лишний вес либо накачать мышцы пресса, придется изменить свои пищевые привычки.

Ведь наше тело строится из того, что мы едим. Его работоспособность в первую очередь зависит от питательных элементов, которые поступают с пищей. Чтобы строить мышцы, организму нужны белки, например из мяса или яиц. Чтобы образовывать энергию в мышечных тканях – углеводы, например из каши, и т. д.

Эффективность работы, внешний вид и здоровье вашего тела во многом зависят от того, что именно вы едите и в каком количестве. Стоит слегка переборщить с углеводной пищей, и тело начнет набирать лишний жир. Будете потреблять недостаточно белка, и мышечная масса начнет теряться. Если пьете мало воды, рост мышц будет происходить намного медленнее, чем мог бы.

Если вы хотите быть здоровым, иметь много сил и наконец стать обладателем прекрасного тела, в первую очередь нужно изменить свое отношение к питанию и внимательно подходить к выбору пищи. Особенно это касается тех, кто хочет заниматься спортом. Без правильного питания и достаточного количества определенных питательных элементов спорт может нанести серьезный вред организму.

Прежде чем я расскажу, как выглядит система питания, что вы должны потреблять в пищу и в каком количестве, давайте попытаемся понять, что такое правильное питание и какие цели мы преследуем при его составлении.

В моем понимании правильное питание – это рацион, включающий все питательные элементы, необходимые для организма, в достаточном количестве.

Здесь два ключевых момента, которые надо усвоить.

Первый – ваш рацион должен быть подобран так, чтобы в нем присутствовали абсолютно все нужные организму питательные элементы. В противном случае, если чего-то будет не хватать, эффективность работы организма начнет падать: вы можете заболеть, у вас могут начать плохо расти мышцы, появится упадок сил и т. д. Нехватка любого жизненно необходимого питательного элемента негативно скажется на работе организма.

Второй – все необходимые питательные элементы должны быть в достаточном количестве. Цель наших тренировок – всегда сохранять тело в красивой форме без лишнего жира (кто-то еще ставит дополнительную задачу наращивать мышцы живота). Основная цель, которую нужно преследовать при составлении системы питания, если мы хотим сохранить тонус мышц и не иметь лишнего жира, – найти золотую середину в потреблении пищи. То есть научиться потреблять питательные элементы в достаточном количестве: ни больше, ни меньше, а ровно столько, сколько требуется организму. При такой системе питания наше тело будет сохранять (либо набирать) мышцы, не накапливая лишнего жира.

В этой книге вы не найдете бесполезных и вредных для здоровья методов сбрасывания лишнего жира, типа голодовки или резкого сокращения потребления пищи, которыми в наше время пользуется большинство людей. Моя система питания нацелена на то, чтобы не только создать красивое тело, но и сохранить здоровье и долголетие.

Именно поэтому в нашем питании мы будем стремиться к золотой середине и потреблению всех необходимых питательных элементов в достаточном количестве. Это позволит вам всегда быть в хорошей форме, оставаться здоровым и энергичным.

Давайте узнаем, как выглядит система питания и как научиться правильно питаться, чтобы избавиться от лишнего жира и сохранять мышцы в тонусе.

Правило ритма. Питание через каждые 4 часа

Прежде чем мы начнем говорить о белках, жирах и углеводах, нужно научиться выстраивать правильный график питания. Одно из главных правил построения – правило ритма, или питание, расписанное строго по часам.

В наше время редко можно встретить диетолога или тренера, который бы уделял должное внимание ритмичному питанию. Я же считаю, что это одно из первых и важных правил, которому должен обучиться человек, желающий нормализовать режим потребления пищи.

Что такое правило ритма?

Оно означает, что вы должны потреблять пищу в строго определенные часы. К сожалению, современный человек не приучен соблюдать такую привычку в питании. Большинство людей питаются хаотично, не соблюдая никакого режима. Часто, проходя мимо кухонного стола, человек съедает конфету или печенье, покупает себе мороженое в любое время или просто грызет семечки, смотря телевизор. При этом мало кто задумывается, что любая съеденная пища, независимо от происхождения или размера, является дополнительными калориями и должна рассматриваться как один пищевой прием (который не всегда требуется в то время, когда мы просто что-либо съедаем).

Хаотичный способ питания не только нарушает нормальную работу пищеварительной системы, но еще и является одной из главных причин, почему люди (прежде всего склонные к полноте) набирают лишний вес. У меня немало учеников, у которых лишний вес начинает снижаться за счет одного ритмичного питания. Поэтому я решил посвятить этому правилу отдельный урок.

Итак, каким должен быть ритм в питании? Когда нужно потреблять пищу?

Ритм питания зависит от вашего образа жизни. Рассмотрим два основных:

1) стандартный образ жизни с низким уровнем физической активности – 0–1 аэробная тренировка в день;

2) стандартный образ жизни со средним уровнем физической активности – 2 аэробные тренировки в день.

Для каждого типа будет свой ритм питания:

1) для стандартного образа жизни с низким уровнем физической активности – питание через каждые 4 часа;

2) для стандартного образа со средним уровнем физической активности – питание через каждые 3,5–4 часа [5 - Основное различие между этими двумя образами жизни заключается в количестве затрачиваемой энергии в течение дня, что будет влиять на длительность сна: чем больше энергии мы тратим, тем больше приходится спать для полного восстановления. При двухразовом режиме тренировок ночной сон будет длиться на 1 час дольше, чем при одnorазовом, в связи с чем иногда придется сокращать время между приемами пищи, чтобы выиграть дополнительный час на сон (наглядный пример см. далее).].

В чем секрет питания через каждые 4 часа?

Итак, мы рассматриваем стандартный образ жизни с низким и средним уровнем физической активности. Это образ среднестатистического человека, который утром идет на работу, вечером возвращается домой и ложится на диван, чтобы посмотреть телевизор, почитать книгу, а затем спать. Дополнительно ко всему этот человек подключает 1 или 2 аэробные тренировки.

Как я написал выше, человеку с таким образом жизни нужно потреблять пищу через каждые 4 часа (иногда через 3,5 часа – при среднем уровне физической активности). Давайте посмотрим в общих чертах, как будет вести себя организм при таком питании – с помощью приведенных ниже графиков (рис. 7.1).

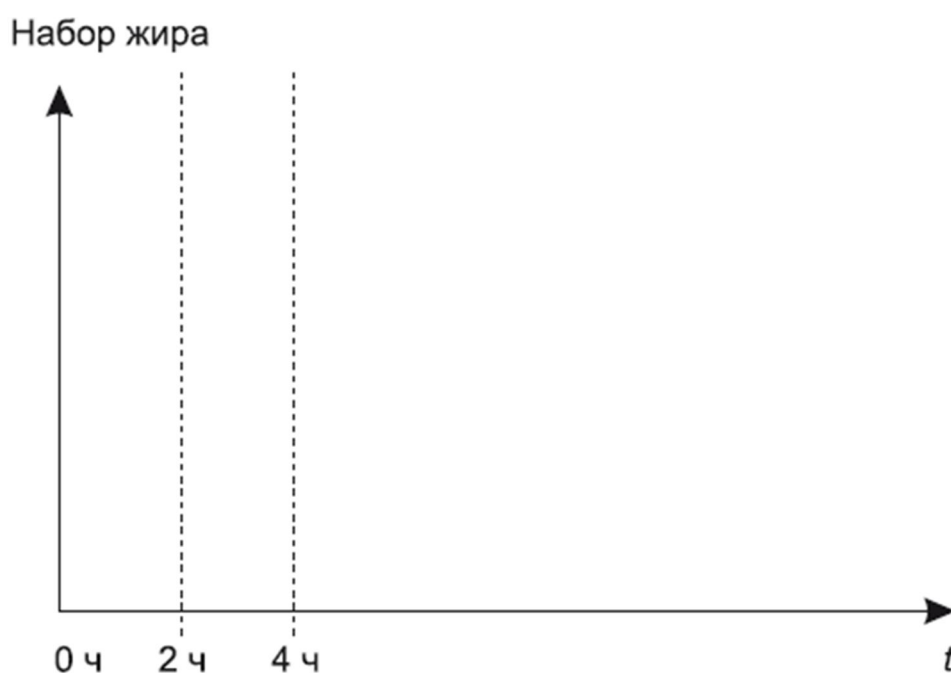


Рис. 7.1.

График приема пищи через каждые 4 часа при стандартном образе жизни

Говоря простым языком, после приема пищи организму требуется в среднем около 2 часов, чтобы переварить и усвоить съеденное и обеспечить себя всеми необходимыми питательными элементами (исключение составляют тяжелые виды мяса, на усвоение которых уходит около 4 часов). В это время организм работает полностью за счет поступающих из перевариваемой пищи калорий.

Спустя 2 часа, когда пища полностью переварена и усвоена, в организме включается механизм расщепления жиров для получения энергии, необходимой для повседневной невысокоинтенсивной работы. Именно через 2 часа после приема пищи мы начинаем терять лишний жир (если таковой имеется) (рис. 7.2).

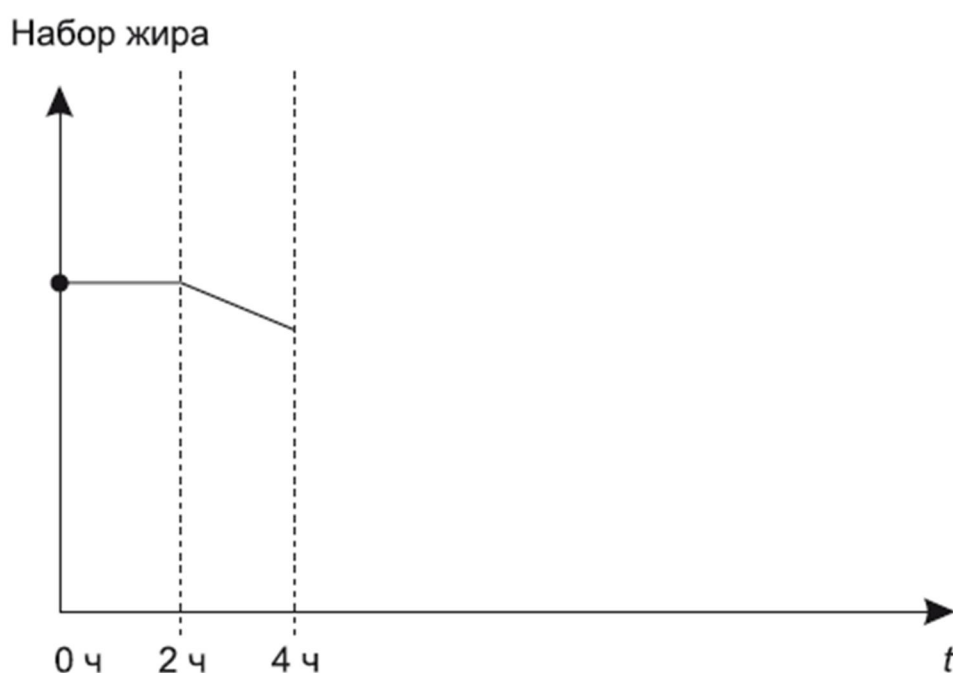


Рис. 7.2.

Поведение организма спустя 4 часа после приема пищи при стандартном образе жизни

Процесс сжигания лишнего жира в качестве источника энергии (или процесс сбрасывания лишнего веса) будет продолжаться до тех пор, пока вы снова не употребите пищу.

Поначалу может показаться, что это спасение для всех, кто желает похудеть (снизить вес либо сделать мышцы рельефными). Достаточно один раз собрать волю в кулак и несколько дней не потреблять пищу, пока весь жир не уйдет (так часто делают многие люди). А затем просто начать правильно питаться. Такой способ избавления от жира неправильный и опасен для здоровья.

Дело в том, что естественный процесс сжигания лишнего жира, который запускается после переваривания пищи, действует по своим правилам, как и все в нашем организме. При стандартном образе жизни с низким или средним уровнем физической активности после переваривания пищи он способен поддерживать жизнедеятельность без ущерба для здоровья за счет расщепления жиров примерно 2 часа. То есть после приема пищи вы можете спокойно обходиться без еды в течение 4 часов, ваш организм будет нормально функционировать (естественно, если пища будет содержать все необходимые питательные элементы в достаточном количестве) (рис. 7.2).

Теперь давайте посмотрим, как будет себя вести организм, если не потреблять пищу дольше 4 часов (рис. 7.3).

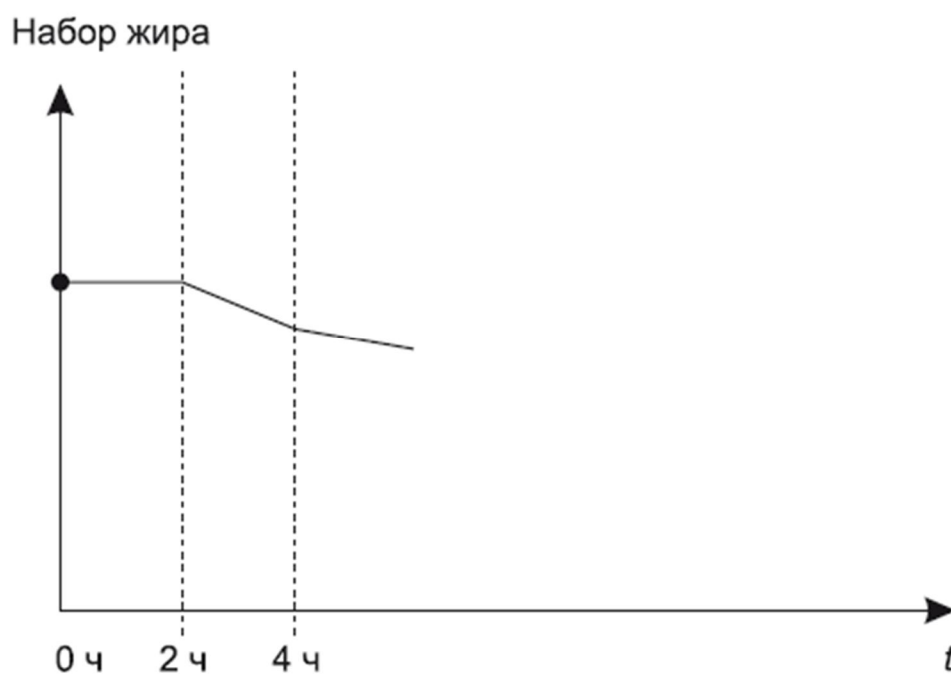


Рис. 7.3.

Поведение организма спустя 4 часа после приема пищи при стандартном образе жизни

Организм продолжит сжигать жировые запасы для получения необходимой энергии, но будет стараться делать это как можно менее интенсивно, пытаясь сохранить постоянно иссякающий жировой резерв: вы начнете сильнее уставать, меньше двигаться, внимание станет рассеянным. Чем дольше вы голодаете, тем активнее организм будет заставлять вас лечь на диван и ничего не делать, чтобы не тратить энергию, а вместе с ней и жировой запас.

Это своего рода защитная реакция, которая включается, если питательные элементы долго не поступают извне. Стрессовое состояние, когда организм

включает защитный механизм сохранения жировой энергии, называется критическим режимом работы (см. красную линию на рис. 7.3).

Кто-то может подумать, что большая сила воли и умение заставлять себя упорно тренироваться даже в моменты сильного голода помогут избавиться от лишнего жира. Но не все так просто, как кажется на первый взгляд (рис. 7.4).

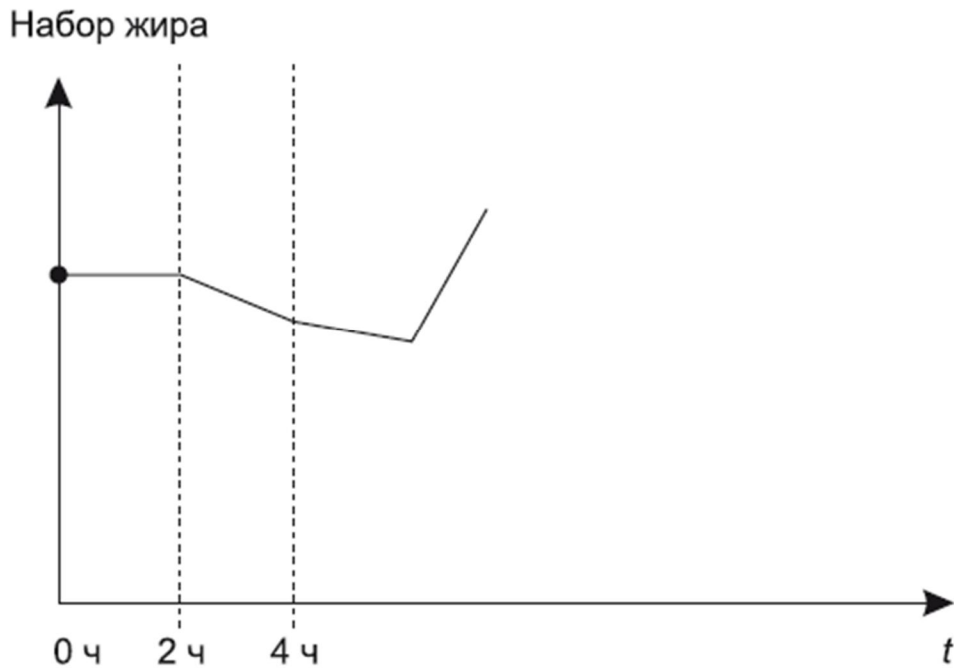


Рис. 7.4.

Поведение организма при приеме пищи в момент критического режима работы

Как и при тренировках для роста мышц с тяжелыми весами, которые уменьшают в мышцах некоторое количество их резервов (миофибрилл, гликогена, креатинфосфата), что в конечном итоге вынуждает организм увеличить мышечную ткань, здесь мы получаем стресс из-за длительного голодания и начинаем резко опустошать свои жировые резервы. Главной задачей организма в состоянии критического режима работы становится накопление еще большего количества жиров. В этом заключается основной принцип работы защитного механизма тела – накопить больше резервов на случай повторного стресса.

Откуда организм возьмет лишний жир?

Из еды, которую вы будете употреблять (рано или поздно захотите есть). Вместо того чтобы использовать съеденные калории по назначению, ваш организм большую их часть начнет откладывать в жир, пока не восстановит потраченные резервы. Более того, используя защитную функцию, организм

будет стремиться накопить еще больше жира, чем потрачено за время голодания, чтобы в следующий раз обезопасить себя.

Таким образом, используя длительные голодовки, человек, сам того не ведая, принуждает свой организм полнеть еще сильнее.

Важно знать и то, что, находясь в критическом режиме, организм накапливает лишний жир абсолютно из любой пищи независимо от ее калорийного состава. Даже безобидная бутылочка кефира, выпитая в момент критического режима работы, будет способствовать накоплению лишних жиров.

Это одна из причин, почему распространены случаи (особенно среди худеющих женщин), когда человек долгое время ничего не ест, а затем, когда снова начинает потреблять пищу, набирает лишний вес еще быстрее. И это одна из причин, почему многие люди страдают лишним весом при стандартном трехразовом питании, когда промежутки между приемами пищи составляют не 4, а целых 6, иногда даже 8 часов.

Чтобы поддерживать нормальное функционирование организма и при этом не набирать/сжигать лишний вес, человеку, который ведет стандартный образ жизни, следует придерживаться графика приема пищи через каждые 4 часа (рис. 7.5).

При таком режиме в сочетании с физической активностью, запускающей процесс сжигания жира, будет происходить одновременно полноценное питание всего организма и избавление от ненужных жировых отложений. Это позволит чувствовать себя здоровым и сохранять тело красивым.

Безусловно, почасовой режим – одна из составляющих успеха в правильном питании. Но еще нужно следить за тем, что вы едите через каждые 4 часа и в каком количестве. Об этом мы поговорим в следующих уроках. А пока поясню еще один очень важный момент, связанный с правилом ритма в питании.

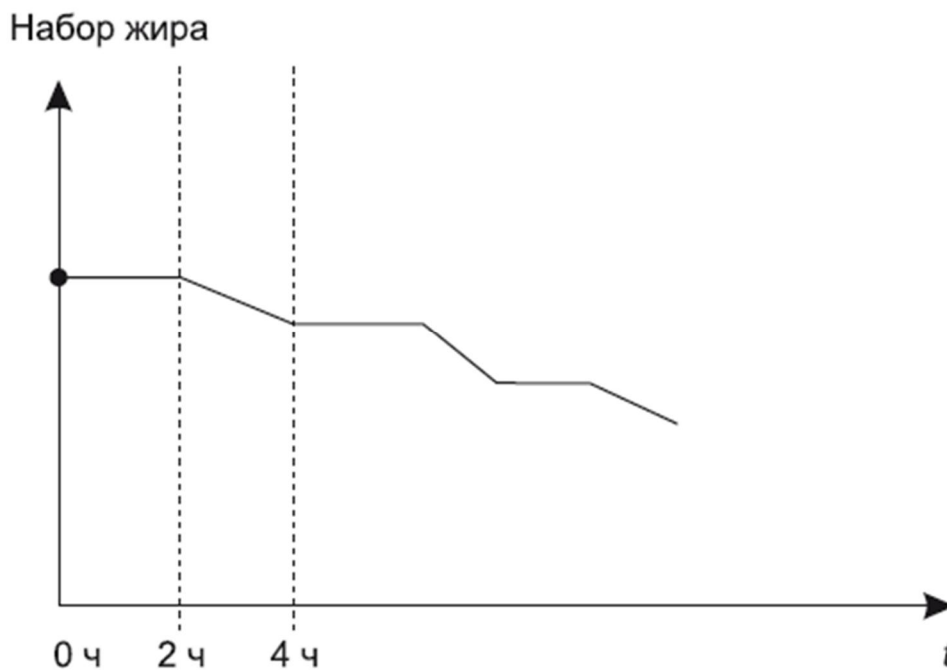


Рис. 7.5.

Поведение организма при регулярных приемах пищи через каждые 4 часа

Чтобы соблюдать правильный ритм и получать действительно хорошие результаты для собственного тела, вы должны избавиться от привычки перекусывать. Именно эта привычка создает хаотичный режим питания, при котором человек набирает лишний вес и испытывает проблемы с пищеварительной системой (рис. 7.6).

Перекусы какой-либо едой между основными приемами пищи – одна из главных причин набора лишних жировых отложений и иных проблем со здоровьем. Нужно понимать, что любая еда независимо от своего состава и предназначения содержит калории, которые чаще всего не требуются нашему организму между основными приемами пищи. Семечки, яблоки, жвачки, мороженое, конфеты и иные прелести жизни могут способствовать набору лишнего веса и неправильной работе пищеварительной системы.

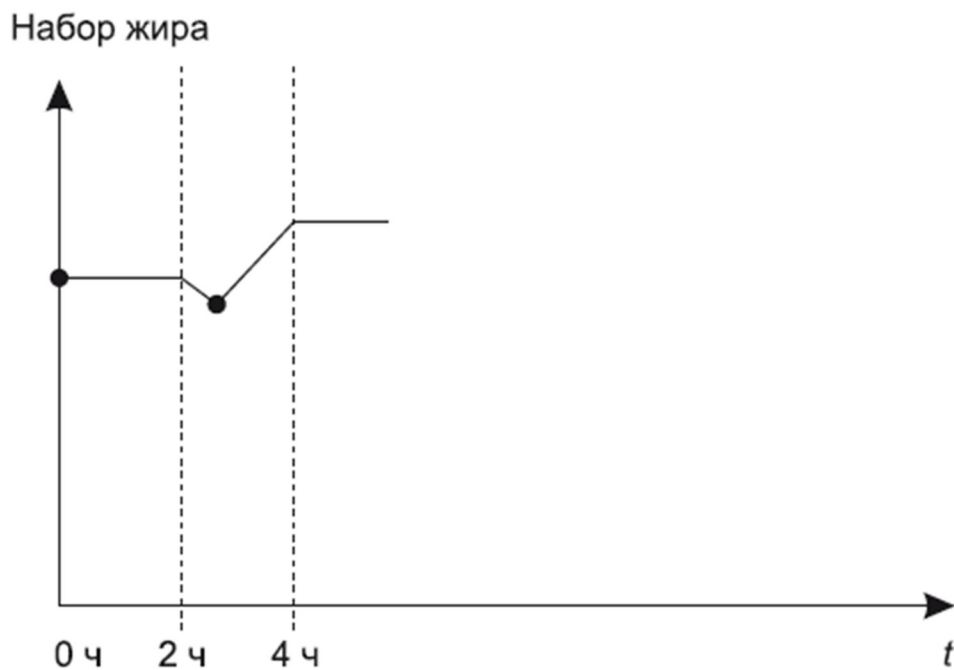


Рис. 7.6.

Поведение организма при использовании перекусов

Чем чаще и больше вы будете перекусывать между основными приемами пищи, тем сильнее будете:

- 1) повышать вероятность поступления лишних калорий, откладываемых в жир;
- 2) отдалять процесс естественного сжигания лишнего жира, так как организм получает энергию из любой пищи. Соответственно, сбрасывать лишний вес вы не будете (см. рис. 6).

Если вы хотите сохранить тело красивым и здоровым, от привычки перекусывать нужно избавиться. На самом деле сделать это не так сложно, как кажется. Для этого достаточно устранить две главные причины желания перекусывать:

- 1) первая физиологического характера – недостаточное потребление воды в течение дня (далее в уроке про воду я расскажу, как прием простой воды способен снижать тягу человека к сахаросодержащим продуктам (конфетам, мороженому, печенье и т. п.), которыми мы чаще всего перекусываем);
- 2) вторая психологическая – безделье.

Я думаю, для вас не станет открытием, что чаще всего рука тянется к холодильнику или конфетной вазе, когда мы не знаем, чем себя занять: «Пойду поем от нечего делать!» Это одна из главных проблем большинства людей в

современном мире, которые не любят планировать день и загружать себя делами. Поэтому мой вам совет – если хотите отучить себя перекусывать, займитесь делом и начните строить планы на жизнь, пока она не закончилась!

Итак, мы с вами рассмотрели правила ритмичного питания для человека, ведущего стандартный образ жизни с низким и средним уровнем физической активности. Старайтесь придерживаться указанного ритма – и ваше тело всегда будет в отличной форме и здоровье будет отменным.

Составляем план питания на день. Три ключевых фактора режима дня

В предыдущем уроке мы выяснили, что для сохранения тела в хорошей форме на протяжении всей жизни надо питаться в течение дня строго через каждые 3,5 или 4 часа – в зависимости от уровня физической активности. Теперь нужно составить план питания на день и расписать время приема пищи. Для этого кроме правила ритма нужно знать три важных фактора режим дня: продолжительность сна, длительность перерыва между приемами пищи во время сна и время первого и последнего приемов пищи.

1. Продолжительность сна. Выстраивая график питания и дня в целом, очень важно знать, сколько времени надо спать при том или ином образе жизни, чтобы дать своему организму полностью восстановиться и набраться сил для следующего дня.

Если вы не будете спать достаточное количество времени, организм будет подвергаться постоянным стрессам, что впоследствии приведет к упадку физических сил и набору лишнего веса. Спать слишком долго я также не рекомендую – по двум причинам. Во-первых, вы можете превысить длительность перерыва между последним и первым приемами пищи (об этом мы поговорим далее). Во-вторых, не стоит тратить лишнее время на сон, лучше – на реальную жизнь, сделать что-нибудь интересное или полезное. Вторая причина сугубо личная и является лишь советом, а не обязательной к исполнению рекомендацией.

Продолжительность сна:

- 1) при 0–1 аэробной тренировке в день – 6 часов;
- 2) при 2 аэробных тренировках в день – 7 часов.

На первый взгляд указанного количества часов недостаточно, чтобы выспаться, но это не так! При хорошем питании и правильном образе жизни их вполне достаточно для полного восстановления сил и энергии во время сна.

При своем образе жизни с высоким уровнем физической активности (4 беговые + 5 силовых тренировок в зале в неделю) я сплю не более 7,5–8 часов в сутки. Этого времени мне хватает, чтобы чувствовать себя бодрым и активным в течение дня.

2. Перерыв между приемами пищи во время сна. Следующий очень важный момент, который также следует учитывать при построении режима дня и графика правильного питания, – длительность перерыва между последним и первым приемами пищи во время ночного сна. Если вы будете слишком долго спать и перерыв будет большим, организм может войти в критический режим работы и активизировать набор лишнего веса. Еще слишком длительный перерыв может способствовать разрушению мышечной ткани, что скажется на вашем физическом состоянии.

Длительность ночного перерыва зависит и от вашего образа жизни: чем активнее вы живете, тем короче должен быть перерыв между приемами пищи.

Длительность ночных перерывов между последним и первым приемами пищи следующая:

- 1) при 0–1 аэробной тренировке в день – не более 10–11 часов;
- 2) при 2 аэробных тренировках в день – не более 9–10 часов.

При стандартном образе жизни с низким и средним уровнем физической активности в режиме сна организм способен обходиться без пищи от 9 до 11 часов без ущерба для мышечной ткани и жировой прослойки. Если же ваш сон длится свыше указанной нормы, вероятность потери мышц и накопления лишнего жира возрастает.

Эту информацию я даю на тот случай, если вы захотите дольше поспать. Как правило, это происходит в выходные дни или праздники, когда не нужно идти на работу или выполнять много дел в течение дня. Учитывайте время перерыва между последним и первым приемом пищи при планировании своих выходных.

В обычном рабочем режиме старайтесь спать лишь необходимое количество часов и жить в одном ритме, чтобы не сбивать график тренировок и питания.

3. Время первого и последнего приемов пищи. Есть еще одно небольшое дополнение, связанное с построением режима питания, расписанного по часам, – время первого и последнего приемов пищи. Оно зависит от вашего образа жизни.

Время первого приема пищи:

- 1) в дни без тренировок – через 30 минут после сна;
- 2) при 1 аэробной тренировке утром – через 10–15 минут после занятия.

Время последнего приема пищи также будет немного отличаться при различных образцах жизни:

- 1) в дни без тренировок – за 1,5–2 часа до сна;
- 2) в дни с 1 аэробной тренировкой – за 1–1,5 часа до сна;
- 3) в дни с 2 аэробными тренировками – за 40–60 минут до сна.

Итак, мы разобрали три основных фактора, которые надо учитывать при построении режима дня и графика питания. Давайте посмотрим, что может из этого получиться и как должен выглядеть наш день.

Ниже приведены общие примеры графиков дня, которым нужно следовать, чтобы сохранять свое тело в отличной форме.

График питания и режим дня с 1 тренировкой

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 1-й прием пищи (через 10–15 минут после тренировки);

11:20 – 2-й прием пищи;

15:20 – 3-й прием пищи;

19:20 – 4-й прием пищи;

23:00 – 5-й прием пищи (за 1 час до сна);

0:00 – спать.

Итоги:

- ✓ приемы пищи – через каждые 4 часа;
- ✓ время сна – 6 часов;

- ✓ перерыв между последним и первым приемами пищи – 7 часов 20 минут;
- ✓ время первого приема пищи – через 10 минут после тренировки;
- ✓ время последнего приема пищи – за 1 час до сна.

График питания и режим дня с 2 тренировками

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 1-й прием пищи (через 10–15 минут после тренировки);

10:50 – 2-й прием пищи (через 3,5 часа после 1 приема пищи);

14:50 – 3-й прием пищи;

18:50 – 4-й прием пищи;

21:20–22:00 – тренировка;

22:20 – 5-й прием пищи (за 40–60 минут до сна);

23:00 – спать.

Итоги:

- ✓ приемы пищи – через 3,5 и 4 часа;
- ✓ время сна – 7 часов;
- ✓ перерыв между последним и первым приемами пищи – 8 часов 20 минут;
- ✓ время первого приема пищи – через 10 минут после тренировки;
- ✓ время последнего приема пищи – за 40 минут до сна.

График питания и режим дня без тренировок (выходные)

6:00 – подъем;

6:30 – 1-й прием пищи;

10:30 – 2-й прием пищи;

14:30 – 3-й прием пищи;

18:30 – 4-й прием пищи;

22:00 – 5-й прием пищи;

22:30 – спать.

Итоги:

- ✓ приемы пищи – через каждые 4 часа;
- ✓ время сна – 7,5 часа (чтобы выспаться на выходных);
- ✓ перерыв между последним и первым приемами пищи – 8,5 часа;
- ✓ время первого приема пищи – через 30 минут после пробуждения;
- ✓ время последнего приема пищи – за 1,5 часа до сна.

Важно понимать, что приведенные графики – лишь наглядный пример того, что должно получиться при соблюдении всех правил и рекомендаций, о которых я писал. Основная причина, по которой я решил включить графики в книгу, – желание дать вам шаблоны, пригодные для использования при составлении собственного режима дня и графика питания.

Составляя свой график, необязательно просыпаться в 6 утра и ложиться в 23:00, как показано в примерах. Вы можете сдвинуть график под свое время пробуждения. Допустим, если вы встаете в 9:00, просто сдвиньте графики на 3 часа вперед. Если же вы просыпаетесь в 5:00, сдвиньте все графики на час назад.

Безусловно, у человеческого организма существуют биологические часы и есть определенные ритмы в течение дня, предписывающие нам, в какое время лучше ложиться спать и когда просыпаться, чтобы организм чувствовал себя на все 100 %. Но мы опустим данное правило, так как в современном мире далеко не всем удастся придерживаться биологических ритмов.

Я обычно ложусь спать в 2:00 и встаю в 10:00. Мой режим дня и график питания выстроены под такое время отхода ко сну и подъема. Постройте свой график питания, и все будет отлично!

В конце урока я хочу уменьшить ваш страх по поводу следования жесткому графику питания и режиму дня. Я прекрасно понимаю, что мы с вами – не роботы и не способны четко следовать всем правилам, которые сами себе устанавливаем. В любом случае вы всегда будете немного отходить от плана: вставать на 10 минут раньше, кушать на 15 минут позже, ложиться не в указанное время и т. д. В этом нет ничего страшного. Главное – помнить правила, которым нужно следовать в идеальном режиме дня и графике питания, и корректировать свой день согласно им. Это очень легко. Попробуйте, и у вас все получится!

Три совета: как легко придерживаться правильного режима дня и графика питания

Если у вас хорошая память и вы запомнили все правила, которые нужно соблюдать в течение дня, чтобы сохранять себя в отличной форме, можете обойтись без нудных расчетов времени и планирования своего дня. Есть три простых совета, следуя которым вы будете с легкостью соблюдать идеальный режим дня и график питания.

1. Четко определите время пробуждения и отхода ко сну. Как я говорил ранее, ваш день начинается тогда, когда вы просыпаетесь. Поэтому самое главное при построении графика дня – определить, в какое время вы просыпаетесь и в какое ложитесь спать.

Не забывайте, что на сон нужно выделять минимум 6–7 часов.

2. Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время. Определив для себя время пробуждения и отхода ко сну, обязательно приучите себя вставать и ложиться спать в одно и то же время каждый день (исключение: в выходные можно иногда сбивать график и поспать подольше).

Во-первых, так вы разовьете привычку жить в одном ритме, что будет положительно влиять на работу и поведение вашего тела. Постоянно сменяющийся ритм является достаточно сильным стрессом для организма, способным вызывать набор лишнего веса и недовосстановление сил. Поэтому если ваш рабочий день ненормированный, вы работаете как днем, так и ночью, будет очень сложно сохранять свое тело здоровым и красивым. Я настоятельно рекомендую задуматься над этим и по возможности сменить место работы. Конечно, если вы хотите прожить долгую, красивую и счастливую жизнь в здоровом и крепком теле.

Во-вторых, постоянно просыпаясь в одно и то же время, впоследствии вы будете автоматически в нужное время выходить на пробежку, завтракать и т. д. Намного быстрее привыкните ориентироваться в течение дня.

3. Отсчитывайте 3,5 или 4 часа, начиная с 1-го приема пищи. Вместо того чтобы заранее записывать точное время, когда вы будете потреблять пищу в течение дня, просто начните отсчитывать нужное количество часов после первого приема. И далее – после каждого следующего. То есть как только вы закончили завтракать, засекайте на часах или мобильном телефоне необходимые 3,5 или 4 часа и по истечении этого времени снова поешьте. И так после каждого приема пищи до последнего. Так гораздо проще подстраиваться под текущий день и не беспокоиться о жестком расписании.

При выстраивании графика своего питания не забудьте выделить на сон минимум 6–7 часов, необходимых для полного восстановления сил.

Правило УБВМ: утром больше, вечером меньше

Следующее, что вы должны сделать для построения правильного и здорового питания, – определить, какое количество пищи (в граммах) нужно съесть в каждый прием.

Ранее в своих первых обучающих материалах по тренировкам я долго пытался научить людей считать калории при выстраивании своего питания: давал различные формулы подсчета уровня обмена веществ, количества затрачиваемых калорий при занятиях спортом и т. д. Честно признаться, такой подход к питанию заставлял сильно ломать голову – и у многих моих читателей возникали вопросы, как все правильно рассчитать и составить.

В этой книге мы рассмотрим новый, более простой и удобный способ, который позволит вам без сложных расчетов калорий составить график правильного питания. Для этого нужно знать две вещи: правило УБВМ и каким должен быть максимальный размер порции.

Кроме правила ритма в питании существует еще одно не менее важное правило, о котором вы должны знать, – правило УБВМ: утром больше, вечером меньше. Это значит, что в утренние часы нашему организму требуется больше пищи, нежели в вечерние. Основная причина заключается в том, что во время сна, находясь достаточно длительное время без пищи, наш организм затрачивает на поддержание жизнедеятельности некоторое количество своих резервных запасов энергии и воды. Утренние часы подъема – это время, когда организм более склонен к усвоению питательных элементов, поступающих с

пищей. В первую очередь повышенная усвояемость обусловлена тем, что организму требуется восполнить растроченные за ночь резервы.

Одна из главных ошибок в питании многих людей заключается в том, что они не привыкли к завтракам. Часто можно видеть, как человек довольствуется с утра легким бутербродом с чаем и уходит на работу. При таких завтраках работа организма затухает – и тело человека начинает испытывать сильный недостаток в энергии, строительных питательных материалах. Поэтому к хорошим плотным завтракам вам придется себя приучить, потому что завтрак – один из главных приемов пищи для нашего организма!

Далее с каждым новым приемом пищи в течение дня организм постепенно восполняет растроченную за ночь резервную энергию и пищи требуется меньше. Вечерний, самый последний прием должен содержать наименьшее количество еды.

Вероятно, мнение о том, что нужно перестать есть после 18:00, чтобы похудеть, частично родилось из правила УБВМ. Оно в корне неверно – полностью исключать пищу после 18:00 ни в коем случае нельзя. Все, что нужно сделать, это уменьшить ее количество.

Чтобы было проще ориентироваться в полученной информации из этого урока, запомните, что утром – максимальный объем пищи, вечером – минимальный. От утреннего к вечернему нужно постепенно убавлять размеры порций.

Важно понимать, что правило УБВМ в течение дня может подвергаться некоторым изменениям. Например, если вечером человек проводит высокоинтенсивную тренировку, которая будет значительно снижать уровень запасов энергии и мышечных структур. После такой тренировки в организме появится новая потребность в максимально возможном количестве пищи. Это связано в первую очередь с тем, что сразу после тренировки, направленной на рост мышц, организму требуется повышенное количество питательных элементов для восстановления травмированных мышечных волокон и восполнения резко потраченной энергии.

Соответственно, делаем вывод: при образе жизни, включающем вечернюю тренировку для роста мышечной массы, в течение дня будут присутствовать два главных приема пищи, которые должны содержать максимальное количество еды – утренний и прием пищи спустя 20–30 минут после тренировки. При таком раскладе уменьшение порций будет происходить по следующей схеме: от

утреннего приема до приема после тренировки и от приема после тренировки до последнего, вечернего. Как видите, правило УБВМ может корректироваться.

Итак, мы усвоили правило УБВМ. Все, что нам осталось узнать, чтобы выстроить правильный график питания, это каков размер максимальной порции и насколько нужно снижать количество пищи в каждом новом приеме.

Размер порций. Сколько нужно есть?

Из правила УБВМ мы узнали, что утренняя порция должна содержать максимальное количество пищи, а каждый последующий прием – уменьшаться в объеме. Для начала поговорим о том, каким должен быть максимальный объем порции.

Максимальная порция в питании – это порция, объем которой соответствует объему вашего желудка. То есть это количество пищи, которое способен вместить ваш желудок.

Размер желудка у всех людей разный. В первую очередь он зависит от размеров тела и пола. Чем крупнее тело, тем больше желудок. Что касается различия полов, мужской желудок несколько превосходит женский.

Ниже даны приблизительные цифры, указывающие на объем желудка мужчин и женщин разной весовой категории. Вес указан идеальный, то есть истинный, без лишнего жира. Если вы его не знаете, попытайтесь определить на глаз, сколько должны весить в идеале.

Максимальный объем желудка у мужчин разных весовых категорий:

- ✓ масса тела до 65 кг – 300–350 г;
- ✓ масса тела от 65 до 80 кг – 350–400 г;
- ✓ масса тела свыше 80 кг – 400–450 г.

Максимальный объем желудка у женщин разных весовых категорий:

- ✓ масса тела до 65 кг – 200–250 г;
- ✓ масса тела от 65 до 80 кг – 250–300 г;
- ✓ масса тела свыше 80 кг – 300–350 г.

Если вы хотите обеспечить нормальную, здоровую работу своего желудка, объем ваших порций не должен превышать указанных цифр. В противном случае (при переедании) со временем стенки вашего желудка начнут растягиваться, что приведет к серьезным нарушениям в его работе: процесс переваривания пищи с каждым разом будет идти сложнее и вызывать чувство тяжести и болевые ощущения в области живота.

Переедание – одна из главных причин возникновения проблем с пищеварительной системой. Страшно представить, в каком состоянии находится желудок человека, привыкшего потреблять гигантские порции пищи, которые иногда доходят до 1–2 килограммов за один прием!

Итак, одна из первых задач при построении правильной системы питания – определить размер максимальной порции.

Чтобы сделать это индивидуально, первые несколько дней при переходе на правильное питание вам нужно понаблюдать за собственными ощущениями при потреблении того или иного количества пищи. Для начала воспользуйтесь цифрами, которые предложены в данной книге, и при употреблении максимальных порций используйте то количество пищи, которое соответствует весу вашего тела. Если появится ощущение, что вы сильно переели, значит, следует убавить размер максимальной порции. Если же вы, наоборот, почувствуете некоторую пустоту в желудке (недоедание), максимальный размер порции надо увеличить. Две-три такие попытки, и вы сможете точно определить максимальный размер собственного желудка, а вместе с ним – максимально допустимый размер порции.

Зная его, все, что вам останется делать, чтобы правильно питаться без постоянных расчетов калорий, – просто убавлять размер каждой следующей порции примерно на 30–50 г (правило УБВМ).

Опять же, в те часы, когда организм в большей степени склонен к потреблению пищи, размеры порций уменьшайте с меньшим шагом – 30 г. В часы, когда организму требуется меньше еды, используйте максимальный шаг в уменьшении порций – 50 г.

Так, при стандартном режиме жизни, который не включает тяжелые тренировки, в утренние часы следует убавлять размеры порций с шагом, равным приблизительно 30 г, и постепенно увеличивать его до последнего вечернего шага, который должен равняться 50 г.

При уменьшении порций я рекомендую воспользоваться указанными в этой книге цифрами. Впоследствии, наблюдая за поведением собственного организма при потреблении того или иного количества пищи в разное время суток, вы научитесь без труда самостоятельно убавлять размеры каждой порции на глаз.

Теперь давайте посмотрим примеры графиков питания с подсчитанным количеством пищи.

Размеры порций с 1 аэробной тренировкой в день (для мужчин)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 300–450 г;

11:20 – 270–420 г;

15:20 – 235–385 г;

19:20 – 195–345 г;

23:00 – 145–295 г;

0:00 – спать.

Размеры порций с 2 аэробными тренировками в день (для мужчин):

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 300–450 г;

10:50 – 270–420 г;

14:50 – 235–385 г;

18:50 – 195–345 г;

21:20–22:00 – тренировка;

22:20 – 145–295 г;

23:00 – спать.

Размеры порций в дни без тренировок (для мужчин)

6:00 – подъем;

6:30 – 300–450 г;

10:30 – 260–410 г;

14:30 – 215–365 г;

18:30 – 165–315 г;

22:00 – 115–265 г;

22:30 – спать.

Размеры порций с 1 аэробной тренировкой в день (для женщин)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 200–350 г;

11:20 – 170–320 г;

15:20 – 135–285 г;

19:20–95–245 г;

23:00–45–195 г;

0:00 – спать.

Размеры порций с 2 аэробными тренировками в день (для женщин)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 200–350 г;

10:50 – 170–220 г;

14:50 – 135–285 г;

18:50–95–245 г;

21:20–22:00 – тренировка;

22:20–45–195 г;

23:00 – спать.

Размеры порций в дни без тренировок (для женщин)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 200–350 г;

10:50 – 170–220 г;

14:50 – 135–285 г;

18:50–95–245 г;

21:20–22:00 – тренировка;

22:20–45–195 г;

23:00 – спать.

Итак, мы с вами разобрали новый, более простой способ составления питания, который не потребует мучительных и непонятных расчетов калорий. Все, что осталось узнать, – это какое количество белков, жиров, углеводов, а также воды, витаминов и минералов должно присутствовать в вашем рационе.

А пока, прежде чем вы перейдете к чтению следующих уроков, я рекомендую перечитать предыдущие уроки и попытаться самостоятельно составить график питания с учетом правил ритма и размера порций. Это поможет более качественно и полноценно усвоить прочитанный материал.

1-й элемент – вода! Главный источник сил и здоровья

Организм всегда стремится к идеальному весу. Если мы будем давать организму лишь то, что требуется, он автоматически избавится от лишних

запасов. Если все хорошо и нет никаких стрессов, лишние запасы не нужны. Организм живет сегодняшним днем.

Чтобы жить, человеку нужны воздух и вода. Роль воды в организме невозможно переоценить, а вот недооценивают ее многие.

Не будем вдаваться в глубокие научные подробности, но попытаемся понять, зачем нужна вода. Организм на 75–80 % состоит из воды. Сравним человеческий организм с автомобилем. Работа автомобиля на 80 % зависит от бензина, который постоянно расходуется на большинство нужд. Остальные 20 % приходятся на моторное масло, жидкость для омывания стекол, заряженный аккумулятор и т. д.

Что чаще всего вы даете автомобилю для того, чтобы он нормально работал? Вы даете ему бензин. Вы не насыпаете уголь и не кладете древесину в бензобак, не смешиваете бензин со спиртом или еще с чем-либо. Вы не заливаете каждый день новую порцию масла или жидкости для омывания стекол, но чаще всего даете автомобилю то, в чем он больше всего нуждается.

Так почему же организму, который на 80 % состоит из воды, многие не дают того, в чем он больше всего нуждается? Если мы хотим поддерживать идеальную работу организма, мы должны поддерживать эти 80 % воды, из которых он состоит. Это же элементарно! Уберите хотя бы одну гаечку из наручных механических часов, они тут же сломаются. А что будет, если убрать 80 % их составляющих?

Надеюсь, вы поняли, насколько важно уделить внимание воде. Теперь расскажу о некоторых важных функциях воды в организме.

Давно укоренилось мнение о том, что основной источник энергии – пища, преимущественно углеводы. Но ученые доказали, что вода способна вырабатывать энергию внутри организма. Именно недооценивание воды как источника энергии является одной из главных причин накопления жира в теле.

В процессе усвоения организмом вода, как и пища, способна вырабатывать энергию. Вода не только доставляет питательные вещества, но и вырабатывает гидроэлектрическую энергию, которая способна заряжать все клетки нашего организма, как и пища.

Пока организм получает достаточное количество воды, клетки заряжаются и могут выполнять работу максимально эффективно. Как только организм

обезвоживается в результате недостаточного потребления жидкости, клетки отдают накопленную в них энергию.

Отсутствие энергии, то есть вялость, заставляет нас чувствовать жажду, которая сильно напоминает чувство голода. Мы принимаем пищу вместо того, чтобы дать организму воду, которую он требует. Чем больше мы едим вместо приема воды, тем больше клетки начинают зависеть от энергии, поставляемой с пищей, и тем сложнее становится отличить жажду от голода.

Разница между двумя источниками энергии в том, что лишняя вода, которую мы потребляем, легко выводится из организма с мочой. А вот лишняя пища не будет выводиться из организма, как вода, а вынужденно направится в жировые запасы.

Больше всего от энергии воды зависит работа клеток мозга. Мозг – главный центр, управляющий двигательными и распределительными функциями организма. Он отвечает за функции памяти, внимания, мышления и др. На все эти процессы мозгу требуется энергия. Как только он ощущает ее нехватку, тут же посылает сигнал о своих потребностях – сигнал жажды.

Этот сигнал – не только ощущение сухости во рту, как многие считают. Отсутствие внимания говорит о том, что мозгу не хватает энергии на мыслительные процессы, он просто их отключает, заставляя вас быть невнимательными.

И здесь кроется ловушка, в которую попадает большинство людей. Заключается она в том, что быстрее всего восстанавливают энергию для работы клеток мозга вода и сахар, то есть углеводы. Продукты с большим количеством сахара, к которым постоянно тянется человек, способны быстро поднять настроение и привести его в тонус.

Сахар в крови способен быстрее других питательных веществ дать клеткам необходимую энергию. Большое количество сахара содержат различные виды шоколада и кондитерских изделий. Требовательный мозг заставляет людей, не знающих о роли воды в организме, тянуться к сахаросодержащим продуктам.

И все бы ничего – высчитай необходимое количество сахара для мозга и ешь его вместо воды! Проблема в том, что в распоряжении мозга находится только 20 % циркулирующей в организме крови. Лишь 20 % потребленных сахаров направляются в мозг.

Остальные же лишние 80 % организм тоже будет стараться куда-то деть. И если в момент потребления сахара как источника энергии для работы мозга организму не нужен сахар для других целей, то все 80 % направятся в жировые запасы.

Мозгу постоянно требуется энергия для работы, его запросы частенько будут давать о себе знать. Чем больше человек будет поставлять энергию для работы мозга через углеводы (сахар), тем больше вероятность, что будет накапливаться лишний жир. Ведь сахар требуется организму не так часто.

Вода имеет абсолютное преимущество как источник энергии, так как лишнее количество воды легко выводится из организма с мочой. Кроме того, вода быстрее приведет мозг в нормальное состояние, поскольку на расщепление, доставку и усвоение пищи требуется больше времени. В отличие от пищи, вода быстрее усваивается и моментально направляется к мозговым клеткам.

Начиная потреблять достаточное количество воды, вы автоматически потеряете тягу к сахаросодержащим продуктам. Впоследствии вам больше будет хотеться белковой пищи.

Вы не сможете совсем исключить углеводы из рациона, так как они необходимы для работы мышц и поддержания ряда других жизненно важных функций. Для этих целей организм откладывает углеводы в виде гликогена в мышцах и печени.

Потребляемые углеводы при достаточном количестве воды нужны лишь для восполнения запасов истраченного во время работы организма гликогена, не более того. При достаточном потреблении воды пища нужна лишь для восстановления изношенных систем организма.

Вода – главная составляющая всех клеток организма. Клетки на 80 % состоят из воды и на 20 % из остальных элементов. Производительность клеток зависит от того, насколько хорошо вы поддерживаете их жизнь.

Без воды клетка не может существовать по простой причине: все процессы в ней происходят с участием воды. Цитоплазма клетки представляет собой жидкую среду, содержащую все составляющие клетки. Иными словами, клетка – шарик с водой, в котором происходит вся клеточная жизнь.

При недостаточном количестве воды, поступающей извне, клетки потихоньку высыхают, так как в обезвоженном состоянии организму все равно нужно откуда-то брать воду для жизненно необходимых функций. И постепенно из

менее важных по значимости для жизни клеток организм высасывает воду и посылает ее в самые необходимые для работы места.

Высасывание происходит до тех пор, пока клетки полностью не лишатся воды и не умрут. Чем дольше организм недополучает воду, тем больше вероятность возникновения проблем, вызванных обезвоживанием. Клетки постепенно будут терять производительность, часть из них будет погибать, делая организм дряблым и менее функциональным.

Это относится и к мышцам. Мышечные клетки-волокна также состоят на 80 % из воды, и обезвоживание грозит потерей их работоспособности. Прежде чем начинать заниматься спортом, рекомендую вам нормализовать питание и пить достаточное количество воды.

Таким образом вы приведете организм в максимально продуктивное рабочее состояние, что будет влиять не только на здоровье, но и на количество сжигаемых телом калорий. Чем больше клеток в организме будут работать на полную мощность, тем больше процессов будет происходить внутри, тем больше они будут требовать энергии.

Чем больше энергии понадобится, тем больше вероятность, что организм начнет сжигать жировые запасы для поддержания жизнедеятельности. Первый шаг по увеличению количества сжигаемых организмом калорий – достаточное насыщение водой.

Впоследствии, сочетая физические нагрузки, умеренное количество пищи и достаточное насыщение клеток водой, мы получаем из организма машину для сжигания жира. Пейте воду и занимайтесь спортом, если хотите правильно и быстро избавиться от лишнего жира.

Не будете заниматься спортом – организм все равно постепенно избавится от лишних жировых запасов, если вы будете давать ему то, что он требует. Часто значение еды для организма переоценивают из-за незнания значения воды. Поэтому многие диеты содержат большое количество углеводов. Как правило, такие диеты должны сопровождаться регулярными занятиями спортом, если человек хочет похудеть. Потому что организм получает не то, в чем нуждается. Он получает еду вместо воды.

Вы должны понять, что по своей природе человеческий организм всегда стремится к идеальному весу. Если обеспечить сбалансированную работу организма, человек автоматически теряет жир, являющийся следствием

ненормального функционирования. Потеря жира происходит без дополнительных изнурительных тренировок.

Позвольте поделиться интересным фактом, связанным с повышением уровня холестерина в крови. Когда вы потребляете недостаточное количество воды, на оболочке клетки начинают образовываться холестериновые бляшки. Организм закупоривает оболочку клеток холестерином, чтобы остановить дальнейшее обезвоживание клетки, тем самым стараясь сохранить ее жизнь как можно дольше.

Вы должны понять простую вещь: все, что вы считаете на теле лишним или болезнью, является реакцией организма на какой-либо недостаток. И жир, и холестерин, и болезнь – реакция организма на какое-то нарушение внутренней среды. Он пытается с этим нарушением бороться.

Принимать лекарства от ожирения и холестерина категорически запрещено, так как жир и холестерин – лишь средство, с помощью которого организм пытается выжить. Избавляясь от них, вы подвергаете свою жизнь еще большему риску.

Надо осознавать, что если организм естественным образом создал лишние запасы, таким же естественным образом он может от них избавиться. Все зависит от того, насколько хорошо вы знаете организм и понимаете, что ему нужно.

Еще раз запомните: если что-то функционирует не так, значит, организму чего-то не хватает. В первую очередь нужно обращать внимание на количество употребляемой воды, часто ее недостаток является причиной ожирения и большинства других болезней.

Если хотите получить более полную информацию о значении воды в нашей жизни и способах лечения болезней при помощи воды, прочитайте книги Ферейдуна Батмангхелиджа.

Как на самом деле узнать, что вы хотите пить

Сухость во рту является далеко не единственным признаком жажды, несмотря на утверждение медицины о том, что мы должны полагаться только на этот признак. Позвольте пояснить, что подразумевается под словом жажда. Оно означает недостаток свободной воды в организме, то есть воды, которую вы потребляете.

Иссушенные клетки заставляют мозг подавать сигнал жажды, но этот сигнал говорит о том, что не хватает жидкости, которая наполняет клетки. Кроме того, сигнал жажды – признак нехватки свободной воды, которая поступает в клетки.

Вода, которая усвоилась организмом, выполняет определенные функции. Организм просит дополнительное количество свободной воды, которую сможет использовать в нужных целях. Если же свободная вода не поступает, организм начинает вытягивать ее из резервов клеток.

Какие же существуют признаки недостаточной насыщенности организма водой? Как распознать жажду?

Самый простой способ узнать, достаточно ли в организме воды, – посмотреть на цвет мочи. Светлая, почти бесцветная моча означает, что организм получает достаточное количество свободной воды для всех своих функций, включая функцию выведения отходов. При недостаточном количестве поступающей воды цвет мочи становится более темным.

Ярко-желтый цвет означает, что организму не хватает поступающей воды, ему приходится выводить максимальное количество отходов с меньшим количеством жидкости. Это вызывает сильную нагрузку на почки, ведь именно они отвечают за вывод отходов из организма вместе с водой.

Ярко-оранжевый цвет мочи сигнализирует о сильном обезвоживании организма. В этом случае стоит серьезно задуматься над увеличением количества употребляемой воды.

Вялость, апатия, депрессия, невнимательность, внезапная раздражительность – сигналы мозга о том, что ему не хватает энергии. Этими состояниями он пытается избавиться себя от лишней работы. Проще говоря, ему не хочется думать. Это тоже сигналы жажды, и в этих случаях стоит выпить лишние 1–2 стакана воды.

Головные боли в некоторых случаях являются признаком жажды. К примеру, утреннее похмелье после вечерней попойки говорит о том, что мозгу сильно не хватает воды. Дело в том, что алкоголь высушивает клетки мозга, а мозг посылает сигналы о нехватке воды при помощи утренней головной боли.

Самый последний признак нехватки воды – сухость во рту. Это уже крайняя мера, при помощи которой организм заставляет человека пить воду. Старайтесь не доводить организм до полного изнеможения и не полагайтесь на сухость во рту как на единственный признак жажды.

Признаками нехватки воды являются такие болезни, как астма, аллергия, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, приступы изжоги, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона. Об обезвоживании говорит повышенный уровень холестерина, повышенное кровяное давление и множество других болезней.

Не буду рассказывать о каждой болезни по отдельности. Если интересно об этом узнать, рекомендую почитать книги доктора Ферейдуна Батмангхелиджа.

Какую воду лучше пить

Состав обычной воды, которую мы потребляем, отличается от состава воды внутри нас, поэтому организму приходится выполнять некоторую работу, прежде чем ее усвоить.

Рекомендую использовать талую воду. Это самая чистая вода, которую вы можете найти. По химическому составу и свойствам талая вода аналогична той, что находится внутри организма, поэтому он принимает ее как родную. Такая вода моментально насыщает клетки и придает силы человеку быстрее, нежели обычная вода.

Жители гор употребляют талую воду, и всем известно, что среди них много долгожителей. А теперь попробуйте догадаться, почему?

Есть сведения о том, что некоторые люди, употребляющие талую воду, сократили время сна до 4 часов. Спортсмену нужно спать дольше, но для людей с обычным образом жизни это, можно сказать, великое достижение.

Если не хотите использовать талую воду, постарайтесь хотя бы использовать фильтры для очистки воды, которая течет из-под крана.

Если вода из-под крана слишком хлорированная (вы чувствуете запах хлорки), а фильтров для очистки воды нет, перед использованием налейте воду в какую-нибудь емкость и дайте отстояться в течение 2–3 часов, чтобы хлор выветрился.

Внимание! Не используйте другие жидкости в качестве утолителей жажды. Кроме самой воды ничто не сможет восполнить потребности организма в воде.

Во-первых, состав других жидкостей сильно отличается от состава обычной воды, поэтому в организме они долго не задерживаются. Во-вторых, многие напитки в наше время содержат вещества, которые выводят еще больше воды из нашего организма, нежели мы потребляем. Так, многие напитки содержат кофеин, способный высушивать клетки организма и выводить из них воду. В результате с мочой выходит гораздо больше жидкости, чем потребляете в течение дня, и организм высыхает, теряя драгоценную влагу.

Если вы хотите сохранить свое тело здоровым, иметь высокий уровень энергии и сил, исключите из своего рациона следующие виды напитков, в первую очередь способствующих выведению воды из клеток нашего организма:

- ✓ алкоголь;
- ✓ кофе;
- ✓ газированные напитки;
- ✓ чай (содержащий кофеин).

Когда и сколько воды пить

Ниже приведены цифры, указывающие норму потребления воды в сутки для мужчин и женщин при различном образе жизни.

Нормы потребления воды для мужчин:

- ✓ 2–2,5 литра – в дни без тренировок;
- ✓ 2,5–3 литра – в дни с 1 тренировкой;
- ✓ 3–3,5 литра – в дни с 2 тренировками.

Нормы потребления воды для женщин:

- ✓ 1,5–2 литра – в дни без тренировок;
- ✓ 2–2,5 литра – в дни с 1 тренировкой;
- ✓ 2,5–3 литра – в дни с 2 тренировками.

В потреблении воды, как и в потреблении пищи, существуют определенные правила, которых необходимо придерживаться в течение дня.

Перечислим моменты, когда нужно потреблять воду.

1. Сразу после сна, чтобы восполнить растроченные за ночь резервные запасы воды в организме.

2. За 30 минут до каждого приема пищи, чтобы подготовить свой желудок к процессу переваривания и усвоения питательных элементов.

3. За 20–30 минут перед любой тренировкой, чтобы в организме было достаточно свободной воды для выделения пота, а также поддержания других функций во время занятия.

4. Во время тяжелых тренировок в тренажерном зале, так как вода быстро расходуется во время занятий и требует постоянного восполнения.

Кроме правил потребления существуют правила, запрещающие пить воду в течение дня.

1. Во время еды, так как она будет разбавлять желудочный сок и слюну, необходимые организму для переваривания и усвоения пищи.

2. В течение 1 часа после еды, чтобы также не разбавлять желудочный сок, активно переваривающий съеденную пищу.

3. Перед аэробной тренировкой – меньше чем за 20 минут. Потребленная вода будет затруднять занятия аэробикой и может вызывать неприятные боли в области сердца (причина неясна).

4. Во время продолжительной аэробной тренировки.

Это были основные правила потребления воды, которых следует придерживаться, чтобы ваше тело всегда вовремя получало воду, оставалось здоровым и полным энергии. Если вам захочется пить в любое другое время и оно не будет нарушать указанные правила, смело пейте.

Теперь давайте составим график приемов воды в течение дня с учетом вышеперечисленных правил.

День с 1 тренировкой – 2,5–3 литра (мужчины)

6:00 – подъем + 500 мл воды;

6:30–7:10 – тренировка;

7:10 – 100 мл воды;

7:20 – 300–450 г;

10:50 – 400 мл воды;

11:20 – 270–420 г;

14:50 – 400 мл воды;

15:20 – 235–385 г;

18:50 – 400 мл воды;

19:20 – 195–345 г;

22:30 – 300 мл воды;

23:00 – 145–295 г;

0:00 – спать.

День с 2 тренировками – 3–3,5 литра (мужчины)

6:00 – подъем + 500 мл воды;

6:30–7:10 – тренировка;

7:10 – 100 мл воды;

7:20 – 300–450 г;

10:20 – 400 мл воды;

10:50 – 270–420 г;

14:20 – 400 мл воды;

14:50 – 235–385 г;

18:20 – 400 мл воды;

18:50 – 195–345 г;

20:50 – 400 мл воды;

21:20–22:00 – тренировка;

22:00 – 300 мл воды;

22:20 – 145–295 г;

23:00 – спать.

День без тренировок – 2–2,5 литра (мужчины)

6:00 – подъем + 500 мл воды;

6:30 – 300–450 г;

10:00 – 400 мл воды;

10:30 – 260–410 г;

14:00 – 400 мл воды;

14:30 – 215–365 г;

18:00 – 400 мл воды;

18:30 – 165–315 г;

21:30 – 300 мл воды;

22:00 – 115–265 г;

22:30 – спать.

День с 1 тренировкой – 2–2,5 литра (женщины)

6:00 – подъем + 400 мл воды;

6:30–7:10 – тренировка;

7:10 – 100 мл воды;

7:20 – 200–350 г;

10:50 – 300 мл воды;

11:20 – 170–320 г;

14:50 – 300 мл воды;

15:20 – 135–285 г;

18:50 – 300 мл воды;

19:20–95–245 г;

22:30 – 200 мл воды;

23:00–45–195 г;

0:00 – спать.

День с 2 тренировками – 2,5–3 литра (женщины)

6:00 – подъем + 400 мл воды;

6:30–7:10 – тренировка;

7:10 – 100 мл воды;

7:20 – 200–350 г;

10:20 – 300 мл воды;

10:50 – 170–220 г;

14:20 – 300 мл воды;

14:50 – 135–285 г;

18:30 – 300 мл воды;

18:50–95–245 г;

20:50 – 300 мл воды;

21:20–22:00 – тренировка;

22:00 – 200 мл воды;

22:20–45–195 г;

23:00 – спать.

День без тренировок – 1,5–2 литра (женщины)

6:00 – подъем + 400 мл воды;

6:30 – 200–350 г;

10:00 – 300 мл воды;

10:30 – 160–310 г;

14:00 – 300 мл воды;

14:30 – 115–265 г;

18:00 – 300 мл воды;

18:30–65–215 г;

21:30 – 200 мл воды;

22:00–15–165 г;

22:30 – спать.

Как вы, наверное, заметили, в указанных примерах используются достаточные большие объемы потребляемой воды – от 200 до 400 мл за 1 раз. Если вы только собираетесь наладить свое питание и потребление воды, поначалу вам будет сложно выпивать по 2–3 литра воды в день. Именно поэтому я рекомендую изначально приучить себя потреблять воду большими порциями. Так гораздо легче выпить необходимое количество воды в течение дня.

2-й элемент – белки. Строительный материал для тела

Основная функция белковой пищи в нашем организме – строительная. Например, для спортсменов, активно набирающих мышечную массу, белки имеют особую важность, так как белковая пища – главный строительный материал для мышц. Поскольку мы с вами помимо сжигания лишнего жира будем еще и пресс накачивать, белки для нас также играют важную роль. Помимо строительства мышц они выполняют ряд других, не менее важных строительных функций в организме: участвуют в росте волос и ногтей, отвечают за сохранение подтянутости кожи. Нужно понимать, что при недостатке белковой пищи все вышеперечисленные структуры тела будут подвергаться разрушению.

Помимо строительной у белков существуют защитная и энергетическая функции, но про них мы не будем подробно говорить, так как нас в большей степени интересует именно строительная.

Рассказывая про функции того или иного питательного элемента в организме, я хочу, чтобы вы не просто прочли все без интереса, а осознали важность потребления каждого. Если вы хотите сохранять полноценную, здоровую работу организма, ваш рацион должен содержать все питательные элементы в необходимом количестве для поддержания всех жизненно важных функций. Если какого-то элемента в питании не будет хватать, это скажется на работоспособности и здоровье.

Белковая пища имеет две отличительные особенности, которые важно знать при построении правильного и здорового питания (особенно для тех, кто склонен к полноте!).

Прежде всего стоит отметить, что практически вся белковая пища не слишком высококалорийная (за исключением некоторых высокожирных белковых продуктов), что является ее преимуществом для людей, склонных к полноте. Достаточно редки случаи, когда человек набирал лишний жир из белковой пищи. Чтобы начать набирать лишний вес из белков, их нужно съесть невероятно много. Переборщить с белками достаточно сложно, можно не опасаться за потребление данного вида продуктов.

Еще одна замечательная особенность белков заключается в том, что на их усвоение организм тратит наибольшее количество энергии. Исследования ученых показали: потребление белковой пищи способно повышать уровень обмена веществ в нашем организме на 30 %, что способствует скорейшему избавлению от лишних жировых килограммов. Именно поэтому в последние несколько лет стали набирать популярность водные и белковые диеты среди желающих похудеть. Думаю, вы уже догадались, почему они работают.

Сколько потреблять белков

Итак, какое количество белков должно быть в рационе?

В здоровом рационе питания доля белков должна составлять около 65–70 %. На первый взгляд цифра кажется завышенной, так как большинство диетологов при построении систем питания отдают предпочтение углеводной пище. Но именно в этом, как я уже говорил в уроке про воду, заключается ошибка большинства систем питания – признание углеводов единственным источником энергии для работы мозга (по этой причине многим не удается похудеть!). При потреблении достаточного количества воды, способной вырабатывать энергию в мозге, потребность в углеводах снижается и большая часть пищи должна в первую очередь приходиться на белки. Организм нуждается в них больше, нежели в других питательных элементах.

Поэтому, если вы хотите обеспечить здоровую и полноценную работу организма, ваша задача – начать потреблять больше белковой еды – 65–70 % от общего количества пищи. Определить количество белка в своем рационе несложно: достаточно взглянуть на размер (объем) каждой порции и подсчитать, сколько составит в граммах 65–70 % от него.

Например: если ваша утренняя порция равна 300 г, на долю белков выпадет 195 г (65 % от 300 г).

При высчитывании количества белка в каждой порции я рекомендую повышать процент от утреннего приема к вечернему. То есть утром берите наименьший процент из указанного диапазона – 65 % – и постепенно, ближе к вечернему приему, повышайте его до 70 %.

Вот как это должно выглядеть.

День с 1 тренировкой (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 195–293 г белка (65 % белка);

11:20 – 178–277 г белка;

15:20 – 160–260 г белка;

19:20 – 135–238 г белка (70 % белка);

23:00 – 145–295 г белка;

0:00 – спать.

День с 2 тренировками (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 195–293 г белка;

10:50 – 178–277 г белка;

14:50 – 160–260 г белка;

18:50 – 135–238 г белка (70 % белка);

21:20–22:00 – тренировка;

22:20 – 145–295 г белка;

23:00 – спать.

День без тренировок (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30 – 195–293 г белка (65 % белка);

10:30 – 176–278 г белка;

14:30 – 150–255 г белка (70 % белка);

18:30 – 115–220 г белка;

22:00 – 115–265 г белка;

22:30 – спать.

День с 1 тренировкой (женщины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 130–227 г белка (65 % белка);

11:20 – 112–211 г белка;

15:20–91–193 г белка;

19:20–66–171 г белка (70 % белка);

23:00–45–195 г белка;

0:00 – спать.

День с 2 тренировками (женщины)

6:00 – подъем;
6:30–7:10 – тренировка;
7:20 – 130–227 г белка (65 % белка);
10:50 – 112–211 г белка;
14:50–91–193 г белка;
18:50–66–171 г белка (70 % белка);
21:20–22:00 – тренировка;
22:20–45–195 г белка;
23:00 – спать.

День без тренировок (женщины):

6:00 – подъем;
6:30 – 130–227 г белка (65 % белка);
10:30 – 108–210 г белка;
14:30–80–185 г белка (70 % белка);
18:30–45–157 г белка;
22:00–15–165 г белка;
22:30 – спать.

Лучшие источники белков

Теперь давайте посмотрим, какие продукты являются источниками белка и какие из них лучше выбрать для потребления.

Прежде всего это продукты животного происхождения. Именно в них содержатся аминокислоты (то, на что белковая пища расщепляется в нашем желудке), необходимые нашему организму для нормальной жизнедеятельности (включая наращивание мышц!). Это различные виды мяса, рыба, морепродукты, яйца и творог.

Растительные белки, ввиду того, что имеют в составе неполный список нужных нашему организму аминокислот, менее пригодны как для строительства мышц, так и для тела в целом. Именно поэтому в диетологии предпочтение отдается белкам животного происхождения.

Еще один недостаток белков растительного происхождения заключается в их более низкой усвояемости, связанной с плотностью оболочки растительной пищи, которая переваривается в желудке намного тяжелее, чем животные белки. К растительным белкам относятся бобовые продукты – соя, чечевица, горох, фасоль и зерновые – гречка, овсянка, хлеб из муки грубого помола.

Кроме происхождения белковой пищи следует уделять внимание ее жирности. Людям, склонным к полноте и набору лишнего жира, не рекомендуется белковая пища с жирностью свыше 5 %, чтобы не превышать количество потребляемых жиров в сутки, так как жиры могут стать причиной набора лишнего жирового веса.

Людям, которые не склонны к полноте и имеют худощавое телосложение, можно потреблять белковую пищу с процентом жирности, достигающим до 10 %.

И последний критерий, которому следует уделить внимание при выборе источников белка, – скорость их усвоения. Различают два типа белковых источников: быстрые – продукты, обладающие высокой скоростью усвоения, и медленные – продукты, обладающие низкой скоростью усвоения. К быстрым белкам обычно относят некоторые виды легкого мяса (курица, индейка), рыбу, морепродукты, яйца. В течение дня нашему организму в большем количестве требуются именно быстрые источники белка. К медленным белкам чаще всего относят творог. Они больше подходят для употребления перед сном, чтобы ночью организм получал продолжительную подпитку белковыми компонентами, пока мы длительное время находимся без пищи.

Итак, лучшими быстрыми источниками белка являются:

- ✓ легкие виды мяса (5–10 %): куриная грудка, грудка индейки, цесарка и пр.;
- ✓ маложирные виды рыб (0,3–7 %): минтай, треска, пикша, навага, форель, хек серебристый, сайда, сайка, путассу, окунь речной, судак, лещ, щука, камбала, тунец, горбуша, кета, карп, ставрида и пр.;
- ✓ морепродукты: креветки, кальмары и пр.;
- ✓ яйца.

Лучшим медленным источником белка является маложирный творог (5–9 %).

Из белковой пищи следует исключить следующие продукты:

- ✓ жирные виды мяса (свыше 5–10 %): свинина, говядина и пр.;
- ✓ жирные виды рыб (свыше 5–10 %): селедка, семга и пр.;
- ✓ жирный творог (свыше 5–9 %).

В конце книги вы найдете удобные таблицы калорийности продуктов, которые помогут сориентироваться, какие еще виды мяса или рыбы можно потреблять, а какие лучше исключить из своего рациона.

Теперь давайте рассмотрим пример распределения белковой пищи в нашем графике.

Пример питания с белками

День с 1 тренировкой (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 195–293 г горбуши;

11:20 – 178–277 г куриной грудки;

15:20 – 160–260 г креветок;

19:20 – 135–238 г грудки индейки;

23:00 – 145–295 г творога;

0:00 – спать.

День с 1 тренировкой (женщины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 130–227 г горбуши;

11:20 – 112–211 г куриной грудки;

15:20–91–193 г креветок;

19:20–66–171 г грудки индейки;

23:00–45–195 г творога;

0:00 – спать.

Как вы наверняка заметили, в выборе белковой еды я не уделяю внимания белкам растительного происхождения. В первую очередь это связано с тем, что для строительства всех тканей нашего организма (особенно мышц) нужны полноценные источники белка, в качестве которых выступает животная пища. Тем не менее в нашей с вами системе питания растительная пища также будет присутствовать в достаточном количестве, но в большей степени рассматриваться как источник полезных жиров, углеводов и витаминов (например, каши, содержащие растительные белки). В качестве белковых источников старайтесь рассматривать пищу именно животного происхождения.

Напоследок, несмотря на то что я сам не верю в возможность полноценного строительства тела только из растительных белков, думаю, не стоит забывать о вегетарианцах (людях, которые не едят пищу животного происхождения), желающих вести здоровый образ жизни и подкачать мышцы живота. При потреблении растительных белков обязательно смешивайте несколько продуктов растительного происхождения, взаимодополняющих друг друга по аминокислотному составу.

Чтобы выбрать растительную пищу, вам нужно знать названия 8 аминокислот, необходимых организму, и пользоваться специальными таблицами, где указан аминокислотный состав каждого продукта. Их легко найти в Интернете.

Итак, мы завершили урок, посвященный белкам. Если вы хотите создать и сохранить полноценно развитое и красивое тело, помните: белки – главный строительный материал для всех тканей!

Чтобы закрепить и лучше усвоить материал этого урока, рекомендую прямо сейчас самостоятельно подсчитать для своего расписанного по граммам рациона, сколько именно вам нужно потреблять белка в каждой порции. И после подсчетов выбрать для каждого приема пищи тот или иной вид продукта белкового происхождения.

3-й элемент – углеводы. Энергия для наших мышц

Попадая в организм, углеводы запасаются в мышцах и печени в виде гликогена. Его главная функция – обеспечить мышцы энергией во время тренировок и поддержать нормальный уровень глюкозы в крови, питающей наш организм. Именно поэтому нам обязательно нужно потреблять углеводы, как и все остальное, чтобы организм мог хорошо функционировать и был обеспечен необходимым количеством энергии.

Изучению углеводной пищи и правилам ее потребления следует уделить особое внимание, так как чаще всего именно неправильное потребление углеводов приводит к накоплению лишнего жира.

Для начала разберемся в общих чертах, что происходит с углеводами внутри тела. После употребления углеводы превращаются в глюкозу и поступают в кровь, повышая уровень сахара (глюкозы) в крови. Реагируя на это, организм выделяет гормон инсулин, главная задача которого – снизить высокий уровень глюкозы, направляя ее в различные ткани и клетки организма. В наибольшей степени транспорт глюкозы за счет инсулина происходит в двух видах так называемых инсулинозависимых тканей: мышечной и жировой. Поэтому очень важно осознавать, что кроме образования энергии из глюкозы инсулин усиливает процесс накопления жира в жировых тканях, одновременно подавляя работу ферментов, сжигающих лишние жиры в теле, и приостанавливая процесс похудения.

Вот почему важно соблюдать норму в потреблении углеводов и стараться не превышать их количество. Иначе все лишние калории направятся в жировую ткань. Безусловно, при потреблении углеводов приоритет в распределении глюкозы будет там, где не хватает энергии. То есть первоначально организм запасает углеводы в мышечной ткани. Но как только необходимые запасы будут восполнены, все лишнее уйдет в жир (так происходит у многих людей, в рационе которых большое количество углеводной пищи).

Максимальную опасность для набора лишнего веса имеют ситуации, когда вместе с углеводной пищей (особенно с простыми углеводами) потребляются жиры. Риск заключается в том, что норму жиров легко превысить, поскольку для организма их требуется маленькое количество. В сочетании с углеводами, вырабатывающими инсулин, риск набрать лишний вес повышается в несколько раз. Поэтому старайтесь жестко контролировать потребление жиров и не сочетать их с простыми углеводами (о простых углеводах и жирах мы более подробно поговорим далее).

Кроме распределения глюкозы у инсулина есть еще одна замечательная функция, о которой полезно знать людям, желающим нарастить мускулатуру:

инсулин способствует образованию белка в мышцах и, по сути, является анаболическим гормоном роста. Поэтому прием повышенного количества белка после тренировки обязательно должен сопровождаться дополнительным приемом углеводов (преимущественно простых), способствующих выделению инсулина.

Сколько потреблять углеводов

В здоровом рационе питания на долю углеводов должно приходиться не более 20–25 %. Каким бы маленьким ни казалось это количество в сравнении с большинством диет, где процент углеводов часто доходит до 50 %, его достаточно для обеспечения организма. Как я уже говорил, при потреблении нужного количества воды, способной вырабатывать энергию в клеточках нашего мозга, потребность в углеводах сильно снижается и их процент становится значительно ниже. Поэтому не стоит бояться потери силы или нехватки энергии. 20–25 % углеводов вполне достаточно для пополнения энергетических резервов без набора лишнего жира. В этом заключается один из главных секретов правильного питания, позволяющих убрать лишний жир и сохранять мышцы в тонусе.

При высчитывании количества углеводов в каждой порции я рекомендую понижать процент от утреннего приема к вечернему, так как утром нашему организму требуется больше углеводов, нежели в конце дня. То есть утром возьмите наибольший процент из указанного диапазона – 25 % и постепенно, ближе к вечернему приему пищи, понижайте его до 20 %. В последний прием пищи перед сном углеводы лучше исключить. Давай посмотрим, как это должно выглядеть.

День с 1 тренировкой (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–75–112 г углеводов (25 %);

11:20–64–100 г углеводов;

15:20–51–84 г углеводов;

19:20–39–69 г углеводов (20 %);

23:00 – 145–295 г белка;

0:00 – спать.

День с 2 тренировками (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–75–112 г углеводов (25 %);

10:50–64–100 г углеводов;

14:50–51–84 г углеводов;

18:50–39–69 г углеводов (20 %);

21:20–22:00 – тренировка;

22:20 – 145–295 г белка;

23:00 – спать.

День без тренировок (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–75–112 г углеводов (25 %);

10:30–62–98 г;

14:30–47–80 г;

18:30–30–63 г (20 %);

22:00 – 115–265 г белка;

22:30 – спать.

День с 1 тренировкой (женщины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–50–87 г углеводов (25 %);

11:20–40–76 г углеводов;

15:20–29–62 г углеводов;

19:20–19–49 г углеводов (20 %);

23:00–45–195 г белка;

0:00 – спать.

День с 2 тренировками (женщины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–50–87 г углеводов (25 %);

10:50–40–76 г углеводов;

14:50–29–62 г углеводов;

18:50–19–49 г углеводов (20 %);

21:20–22:00 – тренировка;

22:20–45–195 г белка;

23:00 – спать.

День без тренировок (женщины)

6:00 – подъем;

6:30–50–87 г углеводов (30 %);

10:30–38–74 г углеводов;

14:30–25–58 г углеводов;

18:30–13–43 г углеводов (25 %);

22:00–15–165 г белка;

22:30 – спать.

Лучшие источники углеводов

Теперь давайте посмотрим, какие источники углеводов существуют, что следует потреблять, а что исключить из рациона.

При выборе углеводных продуктов важно знать, что вся углеводная пища делится на два типа: простые (быстрые) углеводы и сложные (медленные).

Простые (быстрые) углеводы (глюкоза, фруктоза, галактоза, сахароза, лактоза, мальтоза) имеют высокую скорость усвоения и способствуют достаточно резкому повышению уровня сахара в крови, что приводит к значительному выбросу инсулина. Показатель уровня повышения сахара в крови называется гликемическим индексом (см. таблицы в конце книги). Простые углеводы обладают высоким индексом.

Опасность при потреблении простых углеводов заключается в том, что за счет резкого повышения уровня сахара в крови, а с ним и выделения повышенного количества инсулина они в большей степени способствуют накоплению лишней глюкозы в жировых тканях. Более того, среди простых углеводов фруктоза меньше остальных склонна к преобразованию в гликоген и чаще откладывается организмом в жировые запасы. Придерживаться углеводной нормы, потребляя простые виды углеводов, достаточно сложно.

К простым углеводам относятся практически все продукты, которые имеют сладкий вкус:

- ✓ столовый сахар;
- ✓ кондитерские изделия (конфеты, торты, печенье, кексы, пирожные и т. д.);
- ✓ варенье и повидло;
- ✓ шоколад;
- ✓ мед;
- ✓ сладкие напитки;
- ✓ сладкие фрукты (виноград, яблоки, бананы и др.).

Отношения с простыми углеводами складываются исходя из целей, которые вы преследуете при работе над собственным телом.

Если ваша цель – поддерживать тело в хорошей форме с небольшим или умеренным количеством лишнего жира, тогда вы можете периодически

позволять себе потребление простых углеводов. Лучше всего это делать в утренние часы либо после вечерней тренировки, когда организм более склонен к усвоению потребляемых продуктов. Вместо каши (сложный углевод) вы можете съесть на завтрак яблочное пюре или банан. Либо добавить фрукты в кашу, предварительно немного убавив ее количество. Можно съесть фрукты после работы в зале. При этом старайтесь не сочетать с простыми углеводами жиры, так как это сильно повышает риск набора лишнего веса.

Простые углеводы допустимо потреблять чаще, если вы обладаете худощавым телосложением и не склонны к полноте.

Если же ваша цель – поддерживать тело в отличной или суперформе с низким количеством лишнего жира (четкий пресс и красивая форма мышц), следует полностью исключить потребление простых углеводов в течение дня. Единственным исключением может стать прием пищи после тяжелой тренировки в тренажерном зале, когда мышцам требуются быстрые источники белков и углеводов. В этом случае потреблять простые источники углеводов допустимо.

Раз уж мы говорим о самом красивом теле и стремимся к лучшим результатам, чтобы сохранять стройную форму, в течение дня надо потреблять сложные (медленные) углеводы, обладающие низкой скоростью усвоения и не вызывающие резких выбросов инсулина. Сложные углеводы обладают низким гликемическим индексом, как правило, не превышающим 50. При их потреблении вероятность превышения нормы невелика, и вы без труда сможете поддерживать себя в хорошей форме.

К сложным углеводам с низким гликемическим индексом относятся:

- ✓ каши (гречневая, овсяная, перловая, бурый (коричневый) рис);
- ✓ макароны из твердых сортов пшеницы;
- ✓ хлеб с отрубями (из муки грубого помола).

При выборе сложных углеводов важно знать, что гликемический индекс может увеличиваться благодаря технологической обработке продукта. Поэтому кроме простых углеводов я рекомендую исключить из списка следующие популярные продукты питания, которые обладают высоким гликемическим индексом, несмотря на сложность строения:

- ✓ различные мягкие булочки и выпечку;

- ✓ белый и черный хлеб;
- ✓ макароны;
- ✓ белый рис;
- ✓ манную кашу;
- ✓ картошку.

Теперь, с учетом предложенного списка углеводов продуктов, давайте посмотрим, какие углеводы можно потреблять в течение дня.

Пример питания с углеводами

День с 1 тренировкой (мужчины):

- 6:00 – подъем;
- 6:30–7:10 – тренировка;
- 7:20–90–135 г гречки на воде;
- 11:20–75–117 г овсянки на молоке;
- 15:20–61–100 г бурый рис;
- 19:20–48–86 г гречки на воде + хлеб;
- 23:00 – 145–295 г;
- 0:00 – спать.

День с 1 тренировкой (женщины):

- 6:00 – подъем;
- 6:30–7:10 – тренировка;
- 7:20–75–112 г гречки на воде;
- 11:20–64–100 г овсянки на молоке;
- 15:20–51–84 г бурый рис;

19:20–39–69 г гречки на воде + хлеб;

23:00 – 145–295 г;

0:00 – спать.

Выбирая полезные источники углеводов из списка, предложенного в книге, старайтесь использовать те из них, которые меньше всего подвергаются технологической обработке: цельные продукты имеют более низкий гликемический индекс.

Например, лучше не покупать быстрорастворимую овсянку из мелких переработанных хлопьев, а потреблять крупнозерновую, которая готовится в течение 15 минут. Она намного полезнее.

На этом урок по углеводам подошел к концу. Запомните: углеводы – основная причина набора лишнего веса у большинства людей! Обязательно нужно потреблять правильные и здоровые источники углеводов в небольших количествах, чтобы создать тело своей мечты.

Чтобы закрепить материал этого урока, рекомендую прямо сейчас самостоятельно подсчитать для своего расписанного по граммам рациона, сколько потреблять углеводов в каждой порции. И после подсчетов выбрать для каждого приема пищи тот или иной вид продукта углеводного происхождения.

4-й элемент – жиры омега-3 и омега-6

Часто люди, желающие создать красивое тело, при слове «жир» пугаются, полагая, что он способствует исключительно набору лишнего веса. На самом деле не стоит бояться этого слова, потому что у жиров есть масса полезных свойств для организма, без которых он не сможет нормально функционировать, как и без любого другого питательного элемента. Все, что нужно знать, это какие виды жиров полезны и сколько их следует потреблять.

Существует всего два вида незаменимых (не вырабатываемых организмом) жиров, которые человеку обязательно нужно потреблять с пищей: омега-3 и омега-6. Они необходимы для нормального роста тела, поддержания целостности клеточных оболочек, обеспечения хорошей проводимости нервных каналов (очень важно во время тренировок!), предотвращения изнашиваемости сосудов и образования большого количества гормонов (включая мужской гормон роста тестостерон). Кроме того, омега-3 и омега-6 делают кожу более гладкой и увлажненной.

Еще надо сказать, что омега-3 участвует в образовании сетчатки глаза и способствует избавлению тела от лишних жировых килограммов, снижая уровень триглицеридов в крови. Поэтому, если вы хотите обеспечить максимально мощную работоспособность организма плюс ускорить процесс сжигания лишних жировых килограммов, полезные жиры обязательно надо потреблять!

Сколько потреблять жиров

В здоровом рационе питания на долю полезных жиров должно приходиться около 5–10 % от общего количество потребляемой пищи в сутки. Этого низкого процента вполне достаточно для обеспечения организма необходимым количеством омега-3 и омега-6. При выборе источников полезных жиров уделите внимание отдельно каждому виду и потребляйте их в соотношении 1:1, то есть 50 % источников жира должны приходиться на омега-3 и столько же – на омега-6.

При распределении жиров в течение дня старайтесь потреблять продукты, содержащие омега-3 и омега-6, не более двух раз в сутки (я рекомендую в утренние часы, когда организм более всего склонен к потреблению питательных элементов). Если вы дополнительно занимаетесь в тренажерном зале, жиры можно включить в прием пищи после тренировки.

Давайте рассмотрим пример графика питания с учетом жиров.

День с 1 тренировкой (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–15–22,5 г жиров омега-3 (5 %);

11:20 – 270–420 г;

15:20–12–19 г жиров омега-6 (5 %);

19:20 – 195–345 г;

23:00 – 145–295 г;

0:00 – спать.

День с 2 тренировками (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–15–22,5 г жиров омега-3 (5 %);

10:50 – 270–420 г;

14:50–12–19 г жиров омега-6 (5 %);

18:50 – 195–345 г;

21:20–22:00 – тренировка;

22:20 – 145–295 г;

23:00 – спать.

День без тренировок (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–15–22,5 г жиров омега-3 (5 %);

10:30 – 260–410 г;

14:30–11–18 г жиров омега-6 (5 %);

18:30 – 165–315 г;

22:00 – 115–265 г;

22:30 – спать.

День с 1 тренировкой (женщины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–10–17 г жиров омега-3 (5 %);

11:20 – 170–320 г;

15:20 – 7–14 г жиров омега-6 (5 %);

19:20–95–245 г;

23:00–45–195 г;

0:00 – спать.

День с 2 тренировками (женщины):

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–10–17 г жиров омега-3 (5 %);

10:50 – 170–220 г;

14:50 – 7–14 г жиров омега-6 (5 %);

18:50–95–245 г;

21:20–22:00 – тренировка;

22:20–45–195 г;

23:00 – спать.

День без тренировок (женщины)

6:00 – подъем;

6:30–10–17 г жиров омега-3 (5 %);

10:30 – 160–310 г;

14:30 – 5–13 г жиров омега-6 (5 %);

18:30–65–215 г;

22:00–15–165 г;

22:30 – спать.

Лучшие источники жиров

Лучшие источники омега-6 жиров, которые я рекомендую использовать:

✓ орехи: миндаль, кешью, кедровые, грецкие;

✓ желтки яиц.

Полноценным источником омега-3 является рыбий жир (горбуша).

Потреблению омега-3 жиров следует уделить особое внимание, так как большинству людей недостает этого питательного элемента. Поскольку в нашей системе питания, во избежание превышения нормы жиров, мы с вами стараемся потреблять невысокожирные виды рыб, которые содержат низкий процент омега-3 жиров, я рекомендую добавлять в свой рацион рыбий жир в виде капсул, который продается в аптеках. Так вы получите необходимую долю омега-3 жиров и не превысите норму потребления жиров в сутки.

Из источников жира следует исключить следующие продукты:

✓ абсолютно все виды масла;

✓ майонез.

Давайте посмотрим пример графика с источниками жиров.

Пример питания с жирами

День с 1 тренировкой (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–15–22,5 г жиров омега-3 из горбуши (5 %);

11:20 – 270–420 г;

15:20–12–19 г жиров омега-6 из орешков (5 %);

19:20 – 195–345 г;

23:00 – 145–295 г;

0:00 – спать.

День с 1 тренировкой (женщины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20–10–17 г жиров из горбуши (5 %);

11:20 – 170–320 г;

15:20 – 7–14 г жиров омега-6 из орешков (5 %);

19:20–95–245 г;

23:00–45–195 г;

0:00 – спать.

Какими бы полезными источниками ни считались такие виды масла, как льняное или тыквенное, вы должны исключить абсолютно все виды масла из своего рациона, если хотите сохранять красивую и здоровую форму тела. Кроме того, что содержание жира в масле значительно и велик шанс потребить его лишнее количество, еще один недостаток масла заключается в том, что оно способствует образованию большого количества свободных радикалов, оказывающих негативное влияние на организм в целом. Следует понимать, что, исключая масло, нужно исключить и жареную на масле пищу.

Итак, мы с вами завершили еще один урок из главы «Питание», посвященный жирам. При потреблении жиров важно помнить, что часто возникает желание превысить норму их потребления (особенно это касается орехов). Поэтому будьте внимательны!

Чтобы закрепить и лучше усвоить материал урока, прямо сейчас самостоятельно подсчитайте для своего расписанного по граммам рациона, сколько вам нужно потреблять жиров в сутки. И после подсчетов выберите для каждого приема пищи тот или иной источник полезных жиров.

Минералы

После воды самыми важными для жизнедеятельности клеток веществами являются минералы. Минералы, которым следует уделить внимание, – это калий, натрий, магний и кальций, потому что именно они нужны человеку в больших количествах.

В жизни клетки, а также за ее пределами, минералы в первую очередь играют роль хранителей воды. Именно они задерживают молекулы воды внутри клетки.

Снаружи клетки воду задерживает натрий, создавая тем самым постоянные запасы межклеточной жидкости в организме. Помимо этого некоторые минералы поддерживают другие процессы, происходящие в клетках нашего организма.

При достаточном количестве минералов их постоянный обмен между клеткой и окружающей ее средой обеспечивает поступление в клетку воды и удерживает воду внутри, тем самым давая живительную силу нашему организму.

Давайте поговорим о функциях каждого минерала в отдельности.

Калий – главный хранитель воды внутри клеток. Проникая в клетку, калий удерживает там воду, которая поступает сразу же вслед за ним. Достаточное количество калия в клетке гарантирует ее хорошую насыщенность водой. А насыщенность водой, как вы помните, – главный фактор, влияющий на работоспособность клеток.

Калий, только что поступивший в клетку, на какое-то время задерживает воду внутри клеток. Вода выполняет все необходимые функции очистки, поставки энергии и т. д., затем процесс обмена калия и натрия (а вместе с ними и воды) повторяется вновь. Недостаток калия в организме грозит обезвоживанием клеток, что влияет на работоспособность и уменьшает уровень метаболизма.

Источники калия: бананы, яйца, сыр, молоко, апельсины, горох, цветная капуста, помидоры и многие другие.

Взрослому человеку требуется около 4 г калия в сутки. Спортсменам необходимо увеличить эту норму примерно до 6 г, так как, потея во время тренировок, спортсмены теряют значительное количество минералов, включая калий.

Кальций и магний – два минерала, которые являются источниками энергии. Во время их прохождения через клеточные мембраны вырабатывается энергия, которая используется для «подогрева» химических реакций в организме.

Кальций поглощает часть вырабатываемой энергии и удерживает ее в костных структурах, делая наши кости плотными. Кальций – это хранитель резервных запасов энергии. К использованию этой энергии организм старается не прибегать и делает это в самую последнюю очередь.

Использование энергии, запасенной в костном кальции, происходит, когда организм находится в состоянии обезвоживания и не может производить

достаточное количество гидроэлектрической энергии. В результате происходит размягчение и уменьшение плотности костей до такой степени, что малейшее давление на них вызывает боль.

Далее, если не устранить обезвоживание, организм будет производить все меньше и меньше мочи, которая выводит лишний кальций, освобожденный из костей. Избыток кальция в организме приведет к образованию камней в почках. Думаю, не стоит рассказывать о последствиях такой болезни.

Поэтому старайтесь потреблять кальций и пить достаточное количество воды, чтобы ваши кости были плотными. Особенно если вы собираетесь заниматься в тренажерном зале, так как работа с тяжелыми весами требует хорошей плотности костей.

Источники кальция: молоко и молочные продукты, такие как сыр и йогурт, тыквенные и кунжутные семена, бобы, горох, орехи, оливки, брокколи, сухофрукты, яйца, зеленые листовые овощи.

Магний – это минерал, обеспечивающий стабильность работы мозга, сердца, почек, печени, поджелудочной железы и т. д. Взаимодействуя с водой, магний дает очень большое количество энергии для поддержания физиологических функций клеток, особенно клеток головного мозга и нервной системы (опять же вода – основной фактор).

Все содержащиеся внутри клеток минералы выполняют жизненно важные функции, но только магний отвечает за непрерывность работы клеток. Магний участвует во многих реакциях, происходящих в клетках, поэтому его нехватка негативно сказывается на производительности клеток и на продолжительности их жизни.

Источники магния: горох, пшеничные отруби, орехи (миндаль и арахис), бурый рис, ячмень, кукуруза и авокадо. Также достаточное количество магния содержится в яйцах и молоке.

Натрий (соль) – главный хранитель воды снаружи клеток (иногда его называют подкожной водой). То есть все клетки нашего организма находятся в жидкой среде, за хранение которой отвечает именно соль. Внеклеточная жидкость хранится в тканях нашего организма. В кровеносной системе внеклеточной жидкостью является кровь, которая течет по нашим сосудам.

В первую очередь внеклеточная жидкость является растворителем для питательных веществ и побочных продуктов жизнедеятельности клеток, которые затем выводятся из организма с мочой.

Можно сказать, что в организме существует два «океана» жидкости. Один снаружи клеток, второй – внутри. Максимальная производительность тела зависит от поддержания в норме обоих «океанов».

Помимо этого, внеклеточная жидкость может использоваться организмом в критических ситуациях, когда поступающей извне воды становится недостаточно для насыщения всех клеток. В этом случае тело начинает потихоньку вытягивать внеклеточную жидкость из тканей и крови в менее важных местах для того, чтобы сохранить в целостности и сохранности жизненно важные клетки.

Чем дольше организм будет находиться в обезвоженном состоянии, то есть чем дольше он будет насыщать клетки только внеклеточной жидкостью, тем большие запасы этой жидкости начнет создавать. Мозг даст команду почкам увеличить количество удерживаемой соли, которая, в свою очередь, будет сохранять все большее количество жидкости снаружи клеток. Чем меньше вы будете потреблять воды, тем больше организм начнет откладывать ее в резервные запасы.

Очень ярким примером отечности служит второй подбородок. Если у вас опухшее лицо или есть второй подбородок, значит, вы мало пьете воды и ваш организм начал откладывать ее про запас. Как видите, лишняя жидкость в виде отеков, как и лишний жир, тоже является защитной реакцией организма на стресс.

Чтобы избавиться от отеков, следует начать потреблять достаточное количество воды и на некоторое время перестать употреблять соль.

Во-первых, выпитая вами вода начнет насыщать клетки, что избавит ваш организм от необходимости накапливать дополнительную жидкость.

Во-вторых, лишняя вода вместе с мочой начнет выводить и лишнюю соль, которая накопилась в качестве защитной реакции. Как только ваше тело избавится от всех отеков, можно будет снова начать употреблять соль для того, чтобы поддерживать внеклеточную жидкую среду в норме.

Несколько интересных фактов, связанных с солью.

Наверняка вы замечали, что по утрам после ночного сна наше тело выглядит более рельефно. Так как во время сна мы не можем потреблять воду, организму приходится использовать некоторое количество межклеточной подкожной жидкости для питания клеток, что немного высушивает наше тело. Соответственно, утром, смотрясь в зеркало, мы можем наблюдать более четкую прорисовку наших мышц. Затем, в течение дня, уровень межклеточной жидкости возвращается в норму за счет воды, поступающей извне, то есть той, которую мы пьем.

Перед соревнованиями бодибилдеры часто принимают диуретики, которые выводят соль из организма (а вместе с ней и подкожную внеклеточную воду) и задерживают в клетках калий, который временно сохраняет им жизнь. То есть они высушивают свое тело, и без подкожной воды оно выглядит более рельефным. Но это делается лишь для соревнований. В обычной жизни соль очень важна для жизнедеятельности организма, человек не сможет долго прожить без подкожной внеклеточной жидкости.

Если вы однажды услышите мнение о том, что нужно «подсушиться» для того, чтобы был рельефный пресс, – не принимайте его во внимание, скорее всего, под словом «сушка» подразумевается избавление от подкожной жидкости. Устранение жидкости из-под кожи нужно лишь для показов и соревнований. Да, будет более четкий рельеф, но в обычных условиях без подкожной жидкости выжить нельзя.

Также, помимо приема диуретиков, бодибилдеры вымывают соль дистиллированной водой.

Поскольку данный разговор посвящен соли, задерживающей воду под кожей, невозможно не упомянуть и о поясах для похудения, о которых часто рассказывают в рекламе.

Данный товар всего лишь создает эффект сауны для вашего тела, заставляя его потеть. Если вы не пьете воду и в вашем организме ее недостаточно, то в качестве пота выходит все больше и больше подкожной жидкости, которую потом нужно будет снова восстановить для нормальной работы организма. Без подкожной воды ваше тело будет выглядеть подсушенным, но данные пояса не сжигают ни капли жира!

Сколько потреблять соли

Норма для человека, ведущего обычный образ жизни, составляет 1,5 грамма (1/4 чайной ложки) соли на каждый литр воды.

Людам, занимающимся спортом, нужно потреблять большее количество соли, так как во время тренировок из организма с потом выходит много воды, а вместе с ней и приличное количество минералов. Соль – один из них. Поэтому для людей, регулярно занимающихся спортом, ее количество должно составлять около 2 граммов на каждый литр воды.

Так, если вы потребляете 3 литра воды в день, то вам необходимо 6 граммов (1 чайная ложка) соли.

Лучше всего потреблять неочищенную морскую соль, так как она содержит много других полезных для организма минералов. Но если у вас нет такой возможности, используйте обычную поваренную соль, дополняя ее источниками других жизненно важных минералов, о которых мы упомянули чуть выше.

Не забывайте о том, что продукты питания, которые вы едите в течение дня, также могут содержать некоторое количество соли. Поэтому удовлетворяйте свою потребность в необходимом количестве соли не только в чистом виде.

Внимание! Обязательно употребляйте необходимое количество соли, как только начнете пить достаточное количество воды. Как мы уже сказали, лишняя жидкость выводит соль из организма с мочой, и если вы не будете восполнять соляные резервы, это отразится на работоспособности организма.

Мы завершили урок, посвященный минералам. Подводя итог, могу смело вас заверить, что при потреблении здоровой пищи, которую мы выбрали в предыдущих уроках, посвященных белкам, углеводам и жирам, ваш организм всегда получит достаточное количество необходимых минералов и витаминов.

Единственное дополнение к рациону, которое я настоятельно рекомендую, – это овощи. Сами по себе они не являются калорийной пищей и не несут никакой опасности с точки зрения набора лишнего веса. При этом овощи – хороший источник полезных минералов и витаминов, облегчают работу желудка во время переваривания пищи (особенно тяжелых видов мяса).

Единственное, на что могут влиять овощи, – объем желудка (поэтому не стоит потреблять слишком много овощей, чтобы не растягивать желудок).

Особых правил или запретов по использованию овощей нет, вы можете смело добавлять их в каждый прием пищи. Старайтесь в течение дня минимум в два приема пищи включить некоторое количество овощей.

Пример питания с белками и овощами

День с 1 тренировкой (мужчины)

6:00 – подъем;

6:30 –7:10 – тренировка;

7:20 – 195–293 г горбуши;

11:20 – 178–277 г куриной грудки + помидоры;

15:20 – 160–260 г креветок;

19:20 – 135–238 г грудки индейки + огурцы;

23:00 – 145–295 г творога;

0:00 – спать.

День с 1 тренировкой (женщины)

6:00 – подъем;

6:30–7:10 – тренировка;

7:20 – 130–227 г горбуши;

11:20 – 112–211 г куриной грудки + помидоры;

15:20–91–193 г креветок;

19:20–66–171 г грудки индейки + огурцы;

23:00–45–195 г творога;

0:00 – спать.

На этом урок по минералам завершен. Далее вы найдете готовые шаблоны питания для мужчин и женщин, которыми можно пользоваться при составлении собственного графика питания.

Шаблоны питания для мужчин

Шаблон № 1. День с 1 тренировкой

6:00 – подъем + 500 мл воды;

6:30–7:10 – тренировка;

7:10 – 100 мл воды;

7:20 – 195–293 г горбуши/90–135 г гречки на воде;

10:50 – 400 мл воды;

11:20 – 178–277 г куриной грудки/75–117 г овсянки на молоке/помидоры;

14:50 – 400 мл воды;

15:20 – 160–260 г креветок/61–100 г бурый рис/горсть орешков;

18:50 – 400 мл воды;

19:20 – 135–238 г грудки индейки/48–86 г гречки на воде + хлеб/огурцы;

22:30 – 300 мл воды;

23:00 – 145–295 г творога;

0:00 – спать.

Шаблон № 2. День с 2 тренировками

6:00 – подъем + 500 мл воды;

6:30–7:10 – тренировка;

7:10 – 100 мл воды;

7:20 – 195–293 г горбуши/90–135 г гречки на воде/помидоры;

10:20 – 400 мл воды;

10:50 – 178–277 г куриной грудки/75–117 г овсянки на молоке/помидоры;

14:20 – 400 мл воды;

14:50 – 160–260 г креветок/61–100 г бурый рис/горсть орешков;

18:20 – 400 мл воды;

18:50 – 135–238 г грудки индейки/48–86 г гречки на воде + хлеб/огурцы;

20:50 – 400 мл воды;

21:20–22:00 – тренировка;

22:00 – 300 мл воды;

22:20 – 145–295 г творога

23:00 – спать.

Шаблон № 3. День без тренировок/отдых

6:00 – подъем + 500 мл воды;

6:30 – 195–293 г горбуши/90–135 г гречки на воде/помидоры;

10:00 – 400 мл воды;

10:30 – 176–278 г куриной грудки/70–110 г овсянки на молоке;

14:00 – 400 мл воды;

14:30 – 150–255 г креветок/53–91 г бурый рис/горсть орешков;

18:00 – 400 мл воды;

18:30 – 115–220 г грудки индейки/41–78 г гречки на воде + хлеб/огурцы;

21:30 – 300 мл воды;

22:00 – 115–265 г творога;

22:30 – спать.

Шаблоны питания для женщин

Шаблон № 1. День с 1 тренировкой

6:00 – подъем + 400 мл воды;

6:30–7:10 – тренировка;

7:10 – 100 мл воды;

7:20 – 130–227 г горбуши/60–105 г гречки на воде;

10:50 – 300 мл воды;

11:20 – 112–211 г куриной грудки/47–90 г овсянки на молоке/помидоры;

14:50 – 300 мл воды;

15:20–91–193 г креветок/35–74 г бурого риса/горсть орешков;

18:50 – 300 мл воды;

19:20–66–171 г грудки индейки/23–61 г гречки на воде + хлеб/огурцы;

22:30 – 200 мл воды;

23:00–45–195 г творога;

0:00 – спать.

Шаблон № 2. День с 2 тренировками

6:00 – подъем + 400 мл воды;

6:30–7:10 – тренировка;

7:10 – 100 мл воды;

7:20 – 130–227 г горбуши/60–105 г гречки на воде;

10:20 – 300 мл воды;

10:50 – 112–211 г куриной грудки/47–90 г овсянки на молоке/помидоры;

14:20 – 300 мл воды;

14:50–91–193 г креветок/35–74 г бурого риса/горсть орешков/помидоры;

18:30 – 300 мл воды;

18:50–66–171 г грудки индейки/23–61 г гречки на воде + хлеб/огурцы;

20:50 – 300 мл воды;

21:20–22:00 – тренировка;

22:00 – 200 мл воды;

22:20–45–195 г творога;

23:00 – спать

Шаблон № 3. День без тренировок/отдых

6:00 – подъем + 400 мл воды;

6:30 – 130–227 г горбуши/90–135 г гречки на воде/помидоры;

10:00 – 300 мл воды;

10:30 – 108–210 г куриной грудки/47–90 г овсянки на молоке;

14:00 – 300 мл воды;

14:30–80–185 г креветок/53–91 г бурого риса;

18:00 – 300 мл воды;

18:30–45–157 г грудки индейки/41–78 г гречки на воде + хлеб/огурцы;

21:30 – 200 мл воды;

22:00–15–165 г творога;

22:30 – спать.

Как правильно готовить пищу: четыре способа

В предыдущих уроках мы с вами расписали весь рацион питания и, можно сказать, почти готовы к бою со своим животом. Но не спешите, остался еще один небольшой, но очень важный момент, который следует разобрать, – способы приготовления пищи. У вас наверняка возник вопрос: как правильно приготовить еду?

Первый и главный критерий выбора способа приготовления – пища должна готовиться без использования масла! Ниже приведены четыре способа, которые вы можете использовать.

1. Приготовление на пару (или в пароварке). Это лучший способ приготовления, при котором сваренная пища практически полностью сохраняет

свои полезные свойства и состав: витамины, минералы, аминокислоты и т. д. Она дает организму максимальную пользу.

На пару можно приготовить мясо, рыбу, морепродукты, овощи.

Единственный минус этого способа приготовления, который вижу я, – длительность процесса: как правило, на одно блюдо уходит около 1 часа, что не всегда удобно.

2. Приготовление в духовке. При этом важно не использовать масла. Например, можно запекать еду в специальных пакетиках или фольге.

Данный способ приготовления подвергает пищу более сильной термической обработке, нежели пароварка. В итоге она становится менее полезной.

В духовке можно приготовить мясо, рыбу, морепродукты.

Плюс данного способа – еда получается очень вкусной.

Минус – тоже длительность (до 1 часа).

3. Приготовление на гриле. Как и в случае с запеканием в духовке, приготовление на гриле оказывает мощный термический эффект на еду, в отличие от пароварки. Поэтому ставить его в приоритет не стоит.

На гриле можно приготовить мясо, рыбу, морепродукты.

У данного способа два плюса. Во-первых, еда получается очень вкусной. Во-вторых, скорость приготовления пищи более высокая, чем при остальных способах: чтобы приготовить курицу, иногда достаточно 20–25 минут.

4. Варка в воде/на воде. Это способ неизбежен. Сварить можно кашу, яйца, мясо, рыбу, морепродукты, овощи.

Минус: считается, что во время варки вода способна поглощать питательные элементы, поэтому если еда не впитывает воду, она теряет полезные свои свойства. Так что не рекомендую варить мясо или рыбу в воде, лучше готовить их любым другим способом из приведенных выше.

Что касается обжаривания на сковороде, об этом придется забыть, так как чаще всего жарка требует использования значительного количества масла.

Секрет мотивации в питании – день счастья

Последний урок этой главы посвящен самому важному вопросу в сфере питания – мотивации. Составить график приема пищи и подсчитать размеры порций несложно (для этого достаточно максимум 1 часа), а сложно именно контролировать себя и не потреблять продукты из запрещенного списка.

Как вы заметили, в предложенной мною системе питания полностью исключены сладкие, мучные и жирные продукты, а также газировки, кофе и возможность перекусывать. Это может показаться настоящим кошмаром многим читателям. Ведь большинство запрещенных продуктов каждый день дарят радость от их потребления, например шоколадки или кофе.

Прежде всего хочу напомнить, что количество запретов в питании зависит от ваших целей. Если вы не стремитесь иметь идеальное тело с кубиками на животе и низким процентом жира, а хотите просто создать нормальную форму, тогда можете иногда позволять себе «вкусности». Например, один или два раза в день скушать шоколадку или печенье.

Но если вы хотите создать идеальное тело с красивыми очертаниями и формами плюс отменным здоровьем, о запретных продуктах придется забыть и научиться контролировать себя в течение дня, чтобы не есть их. В нашей жизни существует одно простое правило: чем значительнее цель, тем выше цена, которую приходится платить за ее достижение. Поэтому изначально решите, каких результатов вы хотите достичь в построении своего тела и какую цену готовы за это заплатить. На мой взгляд, красивое здоровое тело приносит намного больше удовольствия, чем торты с гамбургерами.

Как сохранять мотивацию, которая позволит не потреблять запрещенные продукты?

У меня для вас хорошая новость. Чтобы сохранять сильную мотивацию и контролировать себя в потреблении запрещенных продуктов, нужно эти запрещенные продукты правильно есть! Да-да, вы не ослышались.

Техника мотивации называется «День счастья». Все, что нужно сделать, – ввести в свой еженедельный график день, когда вы будете устраивать один разгрузочный прием пищи и позволять себе съесть любую вкусность. Без ограничений, будь то самая сладкая шоколадка, торт или жирный гамбургер.

Я рекомендую включать этот день в конец недели, на выходные (субботу или воскресенье) – сразу после того, как пройдет тренировочная и рабочая неделя, на которой вы будете жестко следить за своим питанием и работать над телом.

В данном случае день счастья используется как мотивация пряником: в награду за то, что вы всю неделю хорошо себя вели и не позволяли себе ничего лишнего, получаете суперобед или ужин с уймой вкусностей. Приучите себя к мысли о том, что любую радость в жизни надо заслужить! Эта привычка хорошо отразится не только на питании, но и на других сферах жизни.

Даже если у вас нет проблем с мотивацией и вы уверены, что сможете себя контролировать в потреблении запрещенных продуктов, все равно надо ввести в еженедельный режим «день счастья» и позволить себе один раз расслабиться. Это нужно для того, чтобы помимо сохранения мотивации дать себе психологическую разгрузку и удовлетворить естественное желание получить удовольствие, которое заложено природой. В противном случае, если вы будете постоянно держать себя в жестких рамках, рано или поздно сорветесь и станете регулярно нарушать свой режим питания либо окончательно от него отойдете и вернетесь к прежнему образу жизни.

Из личного опыта могу сказать, что вытащить себя из таких срывов и вернуться к нормальному режиму питания очень сложно. Бывали случаи, что после нескольких месяцев жестких ограничений в питании я срывался и в течение одного, даже двух месяцев ежедневно позволял себе потреблять большое количество запрещенных продуктов. Естественно, тело начинало очень быстро терять форму. Спасением стал регулярный разгрузочный прием пищи, который я использую 1 раз в неделю на выходных. Этот день я назвал «днем счастья».

Важно понимать, что, занимаясь без тренера, вам придется самостоятельно себя мотивировать в тренировках и питании; ответственность целиком и полностью будет лежать на вас. Каким бы эффективным методом мотивации ни был «день счастья», ни он, ни правильный режим питания не будет являться для вас обязательными без принятого решения с вашей стороны. Вы можете в любой момент отказаться от всех ограничений и жить так, как сочтете нужным.

Но всегда помните, что принятые решения в конечном итоге создают вашу жизнь. Прямо сейчас взгляните на себя и задайтесь вопросом: является ли ваше тело таким, о котором вы всегда мечтали? Если нет, может, пора взять себя в руки и принять новое решение?

Успехов!

Глава 8

Результаты наших учеников

1. Евгений Полторжицкий



На фото слева вы видите Евгения до начала занятий по моей системе тренировок – вес 136 кг! Всего за 1 год наш герой смог привести себя в хорошую форму, что многим другим не удастся и за 3 года занятий.

С новым телом Евгений стал уверен в себе, начал покупать красивую одежду, обрел небывалую легкость движений и, наконец, избавился от лени.

2. Александр Бронзов



86 кг, на фото «после» – 70 кг.

На фото «до» – вес

На мой взгляд, Александр показал невероятный результат! 16 кг лишнего веса ушли спустя всего 3 месяца тренировок по системе «Рельефный пресс за 3 месяца». Обратите внимание на форму живота, которая в итоге получилась: дряблое пузо превратилось в красивые кубики!

Как говорит сам Александр: «Меня перестали узнавать друзья и даже родные».

Благодаря тренировкам Саша не только обрел красивую форму тела, но еще и порвал с привычкой потреблять алкоголь. МОЛОДЕЦ!

3. Александр Кухаренко



2 года назад Александр весил 100 кг! На данный момент его вес составляет 75–78 кг.

Помимо тренировок мышц живота Александр применил указанные в этой книге принципы для тренировки других мышц и на данный момент смог создать отличную форму тела!

Александра так вдохновили собственные результаты, что он тренирует не только себя, но и других ребят в тренажерных залах. Достойный ученик, который однозначно должен быть на страницах этой книги.

4. Павел Губанов



Этот человек

заслуживает особого внимания!

Павел начал заниматься по моим тренингам с нуля (фото слева).

Результат, который вы видите на фото справа, получен спустя 3 месяца упорной работы над собой! Павел преобразил свою форму и стал совершенно другим человеком.

То, что с ним произошло за время тренировок, вызвало у меня восхищение. Павел стал уверенным в своих силах мужчиной, который взял на себя ответственность за собственную жизнь и поставил высокие цели.

Он открыл свой бизнес, преобразился внешне, изменил в лучшую сторону личную жизнь и стал невероятно упорным.

Я по-прежнему слежу за его результатами и горжусь тем, как спорт и новое тело изменили его жизнь.

5. Алена Лысенко



Результат на фото
указан за период с 27.12.2011 по 27.04.2012 – в итоге вышло минус 10 кг
лишнего веса!

Небольшая история похудения со слов Алены: «Я начала худеть с 27.12.2011, то есть 4 месяца назад. Начальный вес – 64,400. Но сфотокалась первый раз и замерила объемы только спустя месяц, после видео Толкачева о мотивации и его совета так сделать. На 30.01.2012 я весила уже 60,100. Объемы: бедра – 94, талия – 73, грудь – 95, нога в толстом месте – 56. Спустя еще три месяца, на сегодняшний день, я вешу 54,800. Объемы: бедра – 87, талия – 64, грудь – 87, нога – 51. Жаль, что нет изначальных фото и замеров. Мой рост – 164 см».

Недавно я получил новое сообщение от Алены с еще более высокими показателями. На этот раз она порадовала не просто хорошей фигурой, а превосходным сексуальным телом с невероятными очертаниями форм! Теперь занимается качественной проработкой всех групп мышц.

Вы даже не представляете, как она счастлива в своем новом теле!

б. Станислав Яковенко



Вес до: 109 кг.

Вес после: 98,7 кг (январь 2013 года).

Талия до: 105 см. Талия после: 95 см (март 2013 года).

Стас стал победителем тренинга «Как убрать живот», который проводился в декабре 2012 года. За два месяца он сбросил 10 кг лишнего веса и убрал 10 см в талии, придав своему животу отличную форму.

После тренинга жизнь Станислава превратилась в сказку, в новой форме он стал по-настоящему счастлив. По его признанию, за 60 дней он потратил свыше 100 000 рублей на новую одежду, и теперь нет отбоя от представительниц прекрасного пола.

Новая цель Стаса – сделать кубики на животе. Молодец!

7. Наталья Мазур



2012 года).

Вес до: 74,6 кг (конец декабря

Вес после: 62,8 кг (28 февраля 2013 года).

Наталья – моя хорошая знакомая, которой я подарил свой тренинг «Как убрать живот» в январе 2013 года. Ей нужно было срочно убрать лишний вес и скинуть за два месяца минимум 10 кг, так как она поспорила со своим другом на \$1000, что способна на это.

60 дней занятий по моей системе позволили Наталье сбросить 11,8 кг лишнего веса и приобрести ШИКАРНУЮ форму! Ее жизнь кардинально изменилась, она наконец поверила в себя и продолжает двигаться к более стройной фигуре. Покупки новых красивых платьев не за горами.

Наталья, я тобой горжусь!

Заключение

Не узнаешь, пока не попробуешь.

Народная мудрость

Наша книга подошла к концу.

Надеемся, вы нашли в ней массу полезной информации как по развитию мышц живота, так и по правильному и быстрому похудению.

Возможно, вы до сих пор не верите в то, что, занимаясь раз в неделю, сможете достичь желанных кубиков на животе. Ведь всегда и везде люди говорят о том, что пресс нужно качать гораздо чаще.

И мы прекрасно понимаем ваши сомнения. Вполне нормально сомневаться в том, что идет вразрез с мнением большинства.

Не раздумывайте, а просто возьмите и попробуйте! Прямо сейчас отложите эту книгу, пойдите и покачайте пресс так, как это описано в книге. Почувствуйте на практике результат от таких тренировок и, поверьте, дальше вам захочется заниматься снова и снова.

Просто сделайте это один раз. Измените кардинально свой подход к тренировке пресса, и ваши кубики не заставят себя долго ждать.

Искренне желаем вам в этом успехов!

Василий Ульянов и Алексей Толкачев

<http://titans-helf.ru>

P. S. Вам понравилась наша книга? Мы будем очень признательны, если вы напишете свое мнение о ней на titans.helf@gmail.com или оставите свой отзыв на сайте ozon.ru.

P. P. S. Обо всех самых последних новостях и секретах правильных и эффективных тренировок, а также грамотного питания, которые помогут вам добиться наилучших результатов, вы можете узнать на нашем сайте <http://titans-helf.ru>.

Подарок для читателей книги «Рельефный пресс за 3 месяца» – специальный короткометражный видеофильм от Василия Ульянова «Пять простых шагов к идеальному животу!»

Уважаемый читатель!

Прямо сейчас у вас есть возможность посмотреть в сети Интернет специальный бесплатный видеофильм от Василия Ульянова «Пять простых шагов к идеальному животу!», из которого вы узнаете, каких простых правил надо придерживаться в течение дня, чтобы ваш живот всегда оставался в отличной форме!

А именно:

- ✓ сколько времени нужно спать ночью;
- ✓ как правильно просыпаться, чтобы быть заряженным на весь день;
- ✓ как проводить тренировки, чтобы жир на животе и боках сжигался 24 часа в сутки;
- ✓ два золотых правила питания, которые позволяют сохранять идеальный живот 365 дней в году;
- ✓ как накачать 6 кубиков пресса и сделать живот неотразимым и многое другое.

В видеоролике Василий Ульянов рассказывает, как проводить день, начиная с утреннего подъема и заканчивая вечерним отходом ко сну, чтобы сохранять свой живот в красивой форме.

Чтобы посмотреть видеofilm «Пять простых шагов к идеальному животу!», перейдите по ссылке <http://titans-helf.ru/jivot>.

Бонус! 6 способов приготовления талой воды

Способ 1. Налейте сырую воду в кастрюлю (а лучше в пластиковую тару) и поставьте ее на лист фанеры или картона в морозилку. После полного замерзания воды дайте льду растаять при комнатной температуре.

Способ 2. Дает возможность полностью удалить дейтерий. Когда вода начинает замерзать (примерно через 1–2 часа), удалите только что образовавшуюся корочку льда на поверхности воды. Дейтерий – это тяжелая вода, которая плохо усваивается нашим организмом и содержит вредные для здоровья примеси. Дейтерий замерзает в первую очередь. После этого заморозьте оставшуюся часть воды и ополосните застывший кусок льда струей холодной воды из-под крана. Затем растопите лед при комнатной температуре и пейте полученную талую воду.

Способ 3. Небольшое количество воды нагрейте до температуры 94–96 градусов. Вода еще не кипит, но уже струйками поднимаются пузыри. В этот момент снимите кастрюлю и резко охладите воду, затем заморозьте и поставьте оттаивать. Приготовленная таким способом талая вода проходит все фазы своего круговорота в природе: нагревается, охлаждается, замерзает и тает. Эта вода особенно полезна – она обладает огромной внутренней энергией.

Способ 4. Воду (если водопроводную, то отстоявшуюся в течение нескольких часов для освобождения от растворенных газов) охладите в холодильнике до появления первого льда. Этот лед нужно выловить и выбросить, так как в нем концентрируются те примеси, что «предпочитают» твердую фазу. Оставшуюся воду заморозьте, пока большая ее часть (но не вся) не превратится в лед. Полученный кусок льда, замороженный примерно на 90–95 %, проколите ножом (либо шилом) и вылейте оставшуюся, незамерзшую, воду, так как в ней концентрируются примеси, «предпочитающие» жидкую фазу и приносящие некоторый вред нашему здоровью. Оставшийся кусок льда разморозьте при комнатной температуре и используйте по назначению.

Способ 5. При таком способе вода не только приобретет характерную структуру, но и отлично очистится от многих солей и примесей. Для этого холодную воду выдерживают в морозильнике до тех пор, пока она не замерзнет примерно наполовину. Вылейте оставшуюся в середине объема незамерзшую воду. Можно проткнуть лед шилом, раскалив его на огне, или как-то разломить – в общем, так или иначе, воду надо удалить. Лед же оставьте таять. Главное – экспериментальным путем установить время, требуемое для заморозания половины объема. Это может быть и два, и пять часов (время зависит от объема замораживаемой воды и мощности морозильника). Идея заключается в том, что сначала замерзает чистая вода, большинство же соединений остаются в растворе.

Способ 6. Для большего эффекта можно воспользоваться двойным очищением. Сначала дайте воде отстояться, затем заморозьте ее. Дождитесь, когда образуется тонкий первый слой льда. Этот лед нужно удалить – в нем содержатся некоторые вредные быстро замерзающие соединения. Затем заморозьте воду повторно – уже до половины объема – и удалите незамерзшую жидкость. Получится очень чистая и целебная вода.

Талую воду нужно пить сразу после того, как лед растает. Также можно готовить на ней пищу, но при нагревании она теряет свои лечебные свойства, хотя при этом остается гораздо более чистой, чем простая вода, пропущенная через фильтр.

Дополнительные рекомендации по использованию талой воды

✓ Чтобы получить из водопроводной воды талую, очистите водопроводную воду от хлорки путем отстаивания либо с помощью фильтра.

✓ Не используйте природный лед или снег для приготовления талой воды, так как они, как правило, загрязнены и содержат много вредных веществ.

✓ Для замораживания воды используйте пластмассовые банки, предназначенные для хранения питьевой воды. Стеклянные емкости могут разорваться, так как при замерзании вода расширяется и увеличивается в объеме.

✓ Не стоит замораживать воду в металлическом сосуде, поскольку это значительно снижает эффективность действия талой воды.

✓ Талая вода сохраняет свои целебные свойства в течение 7–8 часов после размораживания льда.

✓ Удобнее всего замораживать воду ночью, чтобы использовать талую воду в течение всего дня без потери целебных свойств.

✓ При потреблении исключительно талой воды сбавьте суточную норму потребления воды до 2–2,5 литров.

✓ Если вы хотите пить теплую талую воду, помните, что ее нельзя нагревать выше 37 градусов.

✓ Старайтесь по возможности пить талую воду за полчаса до еды каждый день.

Приложение

Таблица 1. Калорийность продуктов питания

Наименование продукта	Содержание в 100 граммах продукта			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Абрикос	0,9	0,0	10,5	45
Айва	0,6	0,0	8,9	38
Алыча	0,2	0,0	7,4	30
Ананас	0,4	0,0	11,8	48
Апельсин	0,9	0,0	8,4	37
Арахис	26,3	45,2	9,7	550
Арбуз	0,5	0,2	6,0	27
Баклажан	0,6	0,1	5,5	25
Банан	1,5	0,0	22,0	94
Баранина	16,3	15,3	0,0	202
Баранки	10,0	2,0	69,0	334
Бобы	6,0	0,1	8,3	58
Брусника	0,7	0,0	8,6	37
Брынза	17,9	20,1	0,0	252
Брюква	1,2	0,1	8,1	38
Бычки	12,8	8,1	5,2	144
Вафли с жиросодержащими начинками	3,0	30,0	64,0	538
Вафли с фруктовыми начинками	3,0	5,0	80,0	377
Ветчина	22,6	20,9	0,0	278
Виноград	1,0	1,0	18,0	85
Вишня консервированная	1,5	0,0	73,0	298

Вишня	0,8	0,0	11,3	48
Вымя говяжье	12,3	13,7	0,0	172
Геркулес	13,1	6,2	65,7	371
Говядина	18,9	12,4	0,0	187
Говядина тушеная	16,8	18,3	0,0	231
Голубика	1,0	0,0	7,7	34
Горбуша	21,0	7,0	0,0	147
Горох лущеный	23,0	1,6	57,7	337
Горох цельный	23,0	1,2	53,3	316
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,3	75
Гранат	0,9	0,0	11,8	50
Грейпфрут	0,9	0,0	7,3	32
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	647
Грибы белые свежие	3,2	0,7	1,6	25
Грибы белые сушеные	27,6	6,8	10,0	211
Грибы подберезовики свежие	2,3	0,9	3,7	32
Грибы подосиновики свежие	3,3	0,5	3,4	31
Грибы сыроежки свежие	1,7	0,3	1,4	15
Грудинка сырокопченая	7,6	66,8	0,0	631
Груша	0,4	0,0	10,7	44
Гусятина	16,1	33,3	0,0	364
Драже фруктовое	3,7	10,2	73,1	399
Ежевика	2,0	0,0	5,3	29
Жир животный топленый	0,0	99,7	0,0	897
Завтрак туриста (говядина)	20,5	10,4	0,0	175
Завтрак туриста (свинина)	16,9	15,4	0,0	206
Зеленая фасоль (стручковая)	4,0	0,0	4,3	33
Зефир	0,8	0,0	78,3	316
Изюм	2,3	0,0	71,2	294
Икра кеты зернистая	31,6	13,8	0,0	250

Икра лещевая пробойная	24,7	4,8	0,0	142
Икра минтаевая пробойная	28,4	1,9	0,0	130
Икра осетровая зернистая	28,9	9,7	0,0	202
Икра осетровая пробойная	36,0	10,2	0,0	235
Индейка	21,6	12,0	0,8	197
Инжир	0,7	0,0	13,9	58
Ирис	3,3	7,5	81,8	407
Йогурт натуральный 1,5% жирности	5,0	1,5	3,5	47
Кабачок	0,6	0,3	5,7	27
Кальмар	18,0	0,3	0,0	74
Камбала	16,1	2,6	0,0	87
Капуста белокочанная	1,8	0,0	5,4	28
Капуста цветная	2,5	0,0	4,9	29
Карамель	0,0	0,1	77,7	311
Карась	17,7	1,8	0,0	87
Карп	16,0	3,6	0,0	96
Картофель	2,0	0,1	19,7	87
Кета	22,0	5,6	0,0	138
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	56
Кефир нежирный	3,0	0,1	3,8	28
Кизил	1,0	0,0	9,7	42
Клубника, земляника	1,2	0,0	8,0	36
Клюква	0,5	0,0	4,8	21
Колбаса вареная Докторская	13,7	22,8	0,0	260
Колбаса вареная Любительская	12,2	28,0	0,0	300
Колбаса вареная Молочная	11,7	22,8	0,0	252
Колбаса вареная Отдельная	10,1	20,1	1,8	228
Колбаса вареная Телячья	12,5	29,6	0,0	316
Колбаса варено-копченая Любительская	17,3	39,0	0,0	420

Колбаса варено-копченая Сервелат	28,2	27,5	0,0	360
Колбаса полукопченая Краковская	16,2	44,6	0,0	466
Колбаса полукопченая Минская	23,0	17,4	2,7	259
Колбаса полукопченая Полтавская	16,4	39,0	0,0	416
Колбаса полукопченая Украинская	16,5	34,4	0,0	375
Колбаса сырокопченая Любительская	20,9	47,8	0,0	513
Колбаса сырокопченая Московская	24,8	41,5	0,0	472
Колбасный фарш	15,2	15,7	2,8	213
Конина	20,2	7,0	0,0	143
Конфеты шоколадные	3,0	20,0	67,0	460
Корейка сырокопченая	10,5	47,2	0,0	466
Корюшка	15,5	3,2	0,0	90
Краб	16,0	0,5	0,0	68
Креветки	22,0	1,0	0,0	97
Кролик	20,7	12,9	0,0	198
Крупа гречневая	12,6	2,6	68,0	345
Крупа кукурузная	8,3	1,2	75,0	344
Крупа манная	11,3	0,7	73,3	344
Крупа овсяная	12,0	6,0	67,0	370
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	341
Крупа пшеничная	12,7	1,1	70,6	343
Крупа ячневая	10,4	1,3	71,7	340
Крыжовник	0,7	0,0	9,9	42
Курага	5,2	0,0	65,9	284
Кура	20,8	8,8	0,6	164
Ледяная рыба	15,5	1,4	0,0	74
Лещ	17,1	4,1	0,0	105
Лимон	0,9	0,0	3,6	18
Лук зеленый (перо)	1,3	0,0	4,3	22

Лук порей	3,0	0,0	7,3	41
Лук репчатый	1,7	0,0	9,5	44
Майонез	3,1	67,0	2,6	625
Макаронные изделия	11,0	0,9	74,2	348
Макрурус	13,2	0,8	0,0	60
Малина	0,8	0,0	9,0	39
Мандарин	0,8	0,0	8,6	37
Маргарин бутербродный	0,5	82,0	1,2	744
Маргарин молочный	0,3	82,3	1,0	745
Мармелад	0,0	0,1	77,7	311
Масло растительное	0,0	99,9	0,0	899
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	0,3	98,0	0,6	885
Масса творожная	7,1	23,0	27,5	345
Мед	0,8	0,0	80,3	324
Миндаль	18,6	57,7	13,6	648
Минога	14,7	11,9	0,0	165
Минтай	15,9	0,7	0,0	69
Мозги говяжьи	9,5	9,5	0,0	123
Мойва	13,4	11,5	0,0	157
Молоко	2,8	3,2	4,7	58
Молоко ацидофильное	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сгущенное	7,0	7,9	9,5	137
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0	329
Молоко сухое цельное	25,6	25,0	39,4	485
Морковь	1,3	0,1	7,0	34
Морошка	0,8	0,0	6,8	30
Морская капуста	0,9	0,2	3,0	17
Мука пшеничная 1 сорта	10,6	1,3	73,2	346
Мука пшеничная 2 сорта	11,7	1,8	70,8	346
Мука пшеничная высшего сорта	10,3	0,9	74,2	346

Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	345
Навага	16,1	1,0	0,0	73
Налим	18,8	0,6	0,0	80
Нототения мраморная	14,8	10,7	0,0	155
Облепиха	0,9	0,0	5,5	25
Огурец	0,8	0,0	3,0	15
Окунь морской	17,6	5,2	0,0	117
Окунь речной	18,5	0,9	0,0	82
Оливки	5,2	51,0	10,0	519
Осетр	16,4	10,9	0,0	163
Палтус	18,9	3,0	0,0	102
Пастила	0,5	0,0	80,4	323
Перец зеленый сладкий	1,3	0,0	4,7	24
Перец красный сладкий	1,3	0,0	5,7	28
Персик	0,6	0,0	16,0	66
Персики консервированные	3,0	0,0	68,5	286
Петрушка (зелень)	3,7	0,0	8,1	47
Петрушка (корень)	1,5	0,0	11,0	50
Печень баранья	18,7	2,9	0,0	100
Печень говяжья	17,4	3,1	0,0	97
Печень свиная	18,8	3,6	0,0	107
Печень трески	4,0	66,0	0,0	610
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	5,0	10,0	60,0	350
Пирожное слоеное с кремом	5,0	40,0	46,0	564
Пирожное слоеное с фруктовой начинкой	5,0	25,0	55,0	465
Помидор (томат)	1,0	0,2	3,7	20
Почки бараньи	13,6	2,5	0,0	76
Почки говяжьи	12,5	1,8	0,0	66
Почки свиные	13,0	3,1	0,0	79
Просо	9,1	3,8	70,0	350
Простокваша	2,8	3,2	4,1	56

Пряники	5,0	3,0	76,0	351
Путассу	16,1	0,9	0,0	72
Пшеница цельная	9,0	2,0	52,0	262
Пшено	12,0	2,9	69,3	351
Ревень	0,7	0,0	2,9	14
Редис	1,2	0,0	4,1	21
Редька	1,9	0,0	7,0	35
Репа	1,5	0,0	5,9	29
Рис	8,0	1,0	76,0	345
Рожь	11,0	2,0	67,0	330
Рыба-сабля	20,3	3,2	0,0	110
Рыбец каспийский	19,2	2,4	0,0	98
Рябина красная	1,4	0,0	12,5	55
Рябина черноплодная	1,5	0,0	12,0	54
Ряженка	3,0	6,0	4,1	82
Сазан	18,4	5,3	0,0	121
Сайра	18,6	12,0	0,0	182
Салака	17,3	5,6	0,0	119
Салат	1,5	0,0	2,2	14
Сардельки говяжьи	12,0	15,0	2,0	191
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Сахар	0,0	0,0	99,9	399
Свекла	1,7	0,0	10,8	50
Свинина жирная	11,4	49,3	0,0	489
Свинина нежирная	16,4	27,8	0,0	315
Свинина тощая	16,5	21,5	0,0	259
Свинина тушеная	15,0	32,0	0,0	348
Сдобная выпечка	8,0	15,0	50,0	367
Сельдь	17,7	19,5	0,0	246
Семга	20,8	15,1	0,0	219
Семя подсолнечника	20,7	52,9	5,0	578
Сердце баранье	13,5	2,5	0,0	76
Сердце говяжье	15,0	3,0	0,0	87
Сердце свиное	15,1	3,2	0,0	89
Сиг	19,0	7,5	0,0	143

Скумбрия	18,0	9,0	0,0	153
Слива садовая	0,8	0,0	9,9	42
Сливки 10% жирности	3,0	10,0	4,0	118
Сливки 20% жирности	2,8	20,0	3,6	205
Сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	113
Сметана 20% жирности	2,8	20,0	3,2	204
Смородина белая	0,3	0,0	8,7	36
Смородина красная	0,6	0,0	8,0	34
Смородина черная	1,0	0,0	8,0	36
Сом	16,8	8,5	0,0	143
Сосиски Молочные	12,3	25,3	0,0	276
Сосиски Русские	12,0	19,1	0,0	219
Сосиски Свиные	11,8	30,8	0,0	324
Соя	34,9	17,3	26,5	401
Ставрида	18,5	5,0	0,0	119
Стерлядь	17,0	6,1	0,0	122
Судак	19,0	0,8	0,0	83
Сухари пшеничные	11,0	2,0	72,0	350
Сухари сливочные	8,5	10,6	71,3	414
Сухой белок	73,3	1,8	7,0	337
Сухой желток	34,2	52,2	4,4	624
Сушки	11,0	1,3	73,0	347
Сыр Голландский	27,0	40,0	0,0	468
Сыр плавленый	24,0	45,0	0,0	501
Сыр Пошехонский	26,0	38,0	0,0	446
Сыр Российский	23,0	45,0	0,0	497
Сыр Швейцарский	25,0	37,0	0,0	433
Сырки творожные	7,1	23,0	27,5	345
Творог жирный	14,0	18,0	1,3	223
Творог нежирный	18,0	2,0	1,5	96
Творог обезжиренный	16,1	0,5	2,8	80
Творог полужирный	16,7	9,0	1,3	153
Телятина жирная	19,0	8,0	0,0	148
Телятина тощая	20,0	1,0	0,0	89
Толокно	12,2	5,8	68,3	374

Торт бисквитный с фруктовой начинкой	4,7	20,0	49,8	398
Торт миндальный	6,6	35,8	46,8	535
Трепанг	7,0	1,0	0,0	37
Треска	17,5	0,6	0,0	75
Тунец	23,0	1,0	0,0	101
Угольная рыба	13,2	11,6	0,0	157
Угорь	14,5	30,5	0,0	332
Угорь морской	19,1	1,9	0,0	93
Урюк	5,0	0,0	67,5	290
Утятина	16,5	31,0	0,0	345
Фасоль	22,3	1,7	54,5	322
Финики	2,5	0,0	72,1	298
Фундук	16,1	66,9	9,9	706
Халва подсолнечная	11,6	29,7	54,0	529
Халва тахинная	12,7	29,9	50,6	522
Хек	16,6	2,2	0,0	86
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	7,7	2,4	53,4	266
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	224
Хлеб ржаной грубый	4,2	0,8	43,0	196
Хрен	2,5	0,0	16,3	75
Хурма	0,5	0,0	15,9	65
Цыпленок	18,7	7,8	0,4	146
Черемша	2,4	0,0	6,5	35
Черешня	1,1	0,0	12,3	53
Черника	1,1	0,0	8,6	38
Чернослив	2,3	0,0	65,6	271
Чеснок	6,5	0,0	21,2	110
Чечевица	24,8	1,1	53,7	323
Шелковица	0,7	0,0	12,7	53
Шиповник свежий	1,6	0,0	24,0	102
Шиповник сушеный	4,0	0,0	60,0	256
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	558
Шоколад темный	5,4	35,3	52,6	549

Шпик свиной	1,4	92,8	0,0	840
Шпинат	2,9	0,0	2,3	20
Щавель	1,5	0,0	5,3	27
Щука	18,8	0,7	0,0	81
Яблоко	3,2	0,0	68,0	284
Язык говяжий	13,6	12,1	0,0	163
Язык свиной	14,2	16,8	0,0	208
Язь	18,2	1,0	0,0	81
Яичный порошок	45,0	37,3	7,1	544
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	157
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	167

Табл

ица 2. Гликемические индексы продуктов

Наименование продукта	Гликемический индекс
Глюкоза в чистом виде	100
Тортильяс кукурузные	100
Тост из белого хлеба	100
Брюква	99
Пастернак	97
Булочки французские	95
Картофель печеный	95
Рисовая мука	95
Лапша рисовая	92
Абрикосы консервированные	91
Кактусовый джем	91
Картофельное пюре	90
Рисовая каша быстрого приготовления	90
Кукурузные хлопья	85
Морковь отварная	85
Воздушная кукуруза	85
Хлеб белый	85
Хлеб рисовый	85

Картофельное пюре быстрого приготовления	83
Бобы кормовые	80
Картофельные чипсы	80
Крекеры	80
Мюсли с орехами и изюмом	80
Тапиока	80
Вафли несладкие	76
Пончики	76
Арбуз	75
Кабачки	75
Тыква	75
Хлеб длинный французский	75
Сухари молотые для панировки	74
Бублик пшеничный	72
Пшено	71
Картофель вареный	70
Газированные напитки Coca-Cola, Fanta, Sprite	70
Крахмал картофельный, кукурузный	70
Кукуруза вареная	70
Мармелад, джем с сахаром	70
Батончики Mars, Snickers	70
Пельмени, ravioli	70
Репа	70
Рис белый, обработанный паром	70
Сахар (сахароза)	70
Фруктовые чипсы в сахаре	70
Шоколад молочный	70
Лепешки пресные	69
Мука пшеничная	69
Круассан	67
Ананас	66
Крем с добавлением пшеничной муки	66
Мюсли швейцарские	66
Овсяная каша быстрого приготовления	66
Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66

Бананы	65
Дыня	65
Картофель, варенный «в мундире»	65
Консервированные овощи	65
Кус-кус	65
Манная крупа	65
Песочные корзиночки с фруктами	65
Сок апельсиновый, готовый	65
Хлеб черный	65
Изюм	64
Макароны с сыром	64
Печенье песочное	64
Свекла	64
Суп-пюре из черных бобов	64
Бисквит	63
Зерна пшеничные пророщенные	63
Оладьи из пшеничной муки	62
Батончики Twix	62
Булочки для гамбургеров	61
Пицца с помидорами и сыром	60
Рис белый	60
Суп-пюре из желтого гороха	60
Кукуруза сладкая консервированная	59
Пирожки	59
Папайя	58
Пита арабская	57
Рис дикий	57
Манго	55
Печенье овсяное	55
Печенье сдобное	55
Салат фруктовый со взбитыми сливками	55
Клубни таро	54
Хлопья зародышевые	53
Йогурт сладкий	52
Мороженое	52

Суп томатный	52
Отруби	51
Гречка	50
Картофель сладкий (батат)	50
Киви	50
Рис коричневый	50
Спагетти, макароны	50
Тортеллини с сыром	50
Хлеб, блины из гречневой муки	50
Щербет	50
Овсяная каша	49
Амилоза	48
Булгур	48
Горошек зеленый консервированный	48
Сок виноградный без сахара	48
Сок грейпфрутовый без сахара	48
Хлеб фруктовый	47
Лактоза	46
Сок ананасовый без сахара	46
Хлеб с отрубями	45
Груши консервированные	44
Суп-пюре чечевичный	44
Фасоль цветная	42
Горошек турецкий консервированный	41
Виноград	40
Горошек зеленый свежий	40
Мамалыга (каша из кукурузной муки)	40
Сок апельсиновый свежееотжатый, без сахара	40
Сок яблочный без сахара	40
Фасоль белая	40
Хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной	40
Хлеб тыквенный	40
Рыбные палочки	38
Спагетти из муки грубого помола	38
Суп-похлебка из лимской фасоли	36

Апельсины	35
Вермишель китайская	35
Горох зеленый, сухой	35
Инжир	35
Йогурт натуральный	35
Йогурт обезжиренный	35
Киноа	35
Курага	35
Маис	35
Морковь сырая	35
Мороженое из соевого молока	35
Груши	34
Зерна ржаные пророщенные	34
Молоко шоколадное	34
Арахисовое масло	32
Клубника	32
Молоко цельное	32
Фасоль лимская	32
Бананы зеленые	30
Бобы черные	30
Горошек турецкий	30
Мармелад ягодный без сахара, джем без сахара	30
Молоко 2%-ное	30
Молоко соевое	30
Персики	30
Яблоки	30
Сосиски	28
Молоко снятое	27
Чечевица красная	25
Вишня	22
Горох желтый дробленый	22
Грейпфруты	22
Перловка	22
Сливы	22
Соевые бобы консервированные	22

Чечевица зеленая	22
Шоколад черный (70% какао)	22
Абрикосы свежие	20
Арахис	20
Соевые бобы сухие	20
Фруктоза	20
Рисовые отруби	19
Орехи грецкие	15
Баклажаны	10
Брокколи	10
Грибы	10
Зеленый перец	10
Кактус мексиканский	10
Капуста	10
Лук	10
Помидоры	10
Салат листовой	10
Салат Латук	10
Чеснок	10
Семечки подсолнуха	8