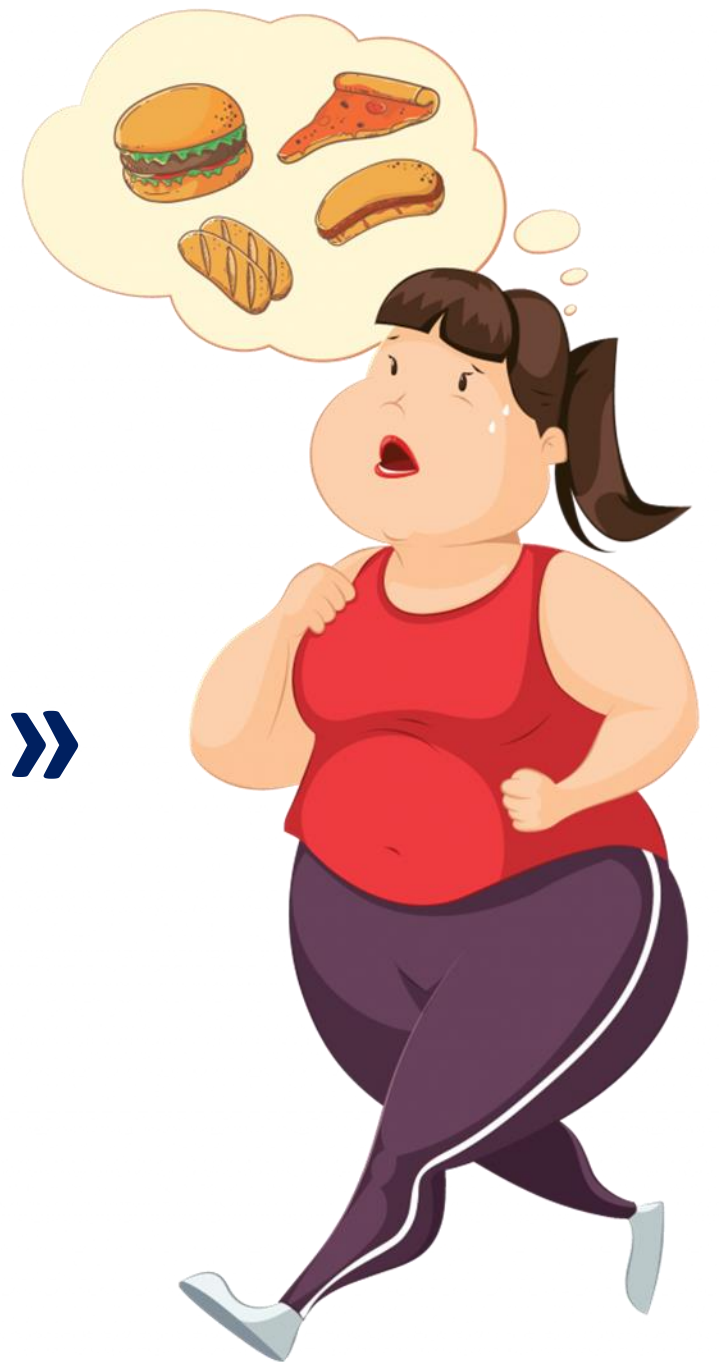




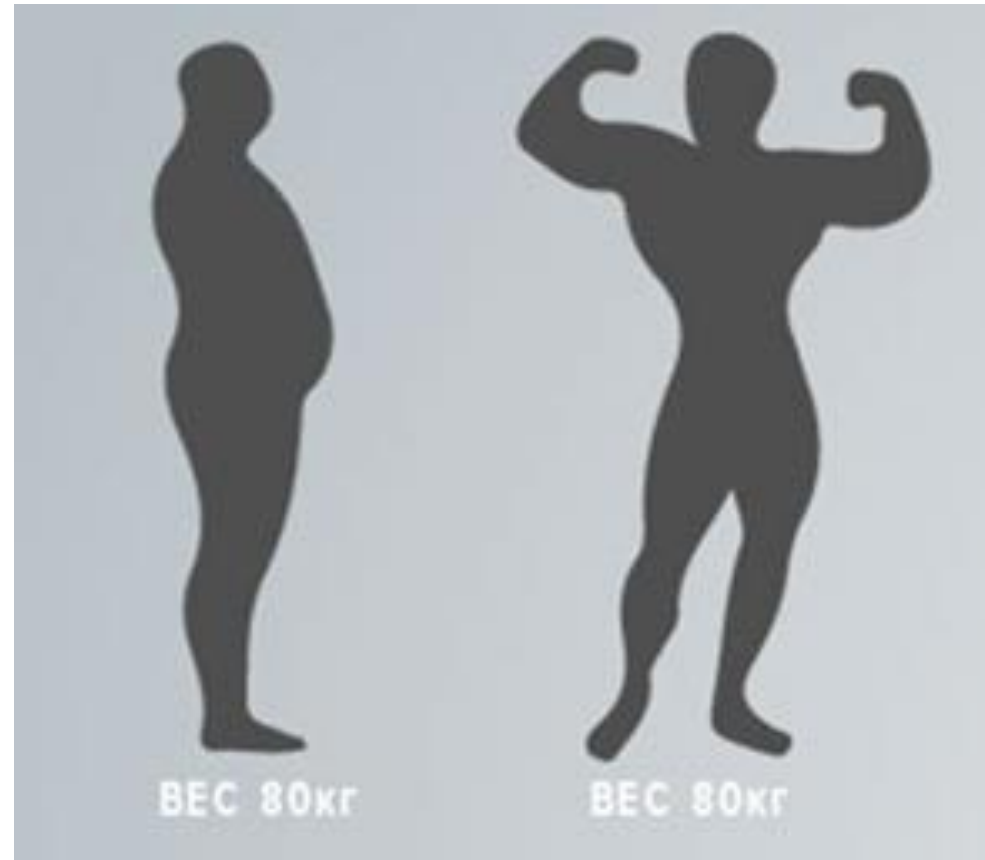
КОНСТРУКТОР «ЖИРОСЖИГАЮЩЕЙ» ТРЕНИРОВКИ

Волков Василий

 @itrener



ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД ЖИРОСЖИГАНИЕМ?



НОРМАЛИЗАЦИЯ СОСТАВА ТЕЛА!

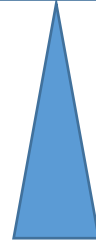


Тело человека является «устройством» для заправки его энергией (химическая энергия компонентов пищи) и преобразования ее в другие формы энергии.

ЗАПОМНИТЬ!

**ВСЯ МАССА ВЕЩЕСТВА, ИЗ
КОТОРОГО ВЫ СОСТОИТЕ БЫЛА
ВАМИ СЪЕДЕНА!**

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС



УРАВНЕНИЕ ЭНЕРГОБАЛАНСА:

Потребление энергии = Потраченная энергия + Запасенная энергия

ЗАПОМНИТЬ!

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ МАССУ ВЕЩЕСТВА
ВАШЕГО ТЕЛА НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ
СУТОЧНЫЕ ПОТЕРИ ЭТОГО ВЕЩЕСТВА
БЫЛИ БОЛЬШЕ СУТОЧНОГО
ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭТОГО ЖЕ ВЕЩЕСТВА!

Оборот глюкозы и СЖК мг/мин для человека весом 65 кг

	Глюкоза Glucose	СЖК Non-esterified fatty acids
Rate of turnover ($\mu\text{mol kg body weight}^{-1} \text{ min}^{-1}$)	10	6
Rate of turnover ($\text{mg kg body weight}^{-1} \text{ min}^{-1}$)	2	1.7
Turnover in mg/min for a 65 kg person	130	112
Energy yield ^a (kJ/g)	17	38
Energy value of turnover (kJ/min)	2.2	4.3
Energy value of turnover per day (kJ)	(762 ккал/сут) 3200	6100 (1452 ккал/сут)
Percentage contribution to total energy accounted for	34	66

Валовый метаболический расход субстратов в покое на 65 кг

Скорость окисления ГЛ 2мг/кг/мин

На 65 кг 130 мг/мин

В мин ккал – 0,5 ккал

В час грамм – 7,8 г

В час ккал – 31,2 ккал

В сутки грамм – 187,2 г

В сутки ккал – 762 ккал

Глюкоза

Скорость окисления СЖК 1,7мг/кг/мин

На 65 кг 112 мг/мин

В мин ккал – 1 ккал

В час – 6,7 г

В час ккал – 60,3 ккал

В сутки грамм – 161 г

В сутки ккал – 1452 ккал

СЖК

ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТРЕНЕР?



УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС!

ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К «ЖИРОСЖИГАЮЩЕЙ» ТРЕНИРОВКЕ

1. Высокий энергорасход (большая масса окисленного субстрата);
2. «Сжигание» именно жира как топлива;
3. Подавление аппетита после;
4. «Ускорение» метаболизма покоя;

1. ВЫСОКИЙ ЭНЕРГОРАСХОД

- Необходимо стремиться выполнить большой объем работы;
- В силовой тренировке объем работы – это тоннаж;
- В аэробной тренировке объем работы – пройденная дистанция;
- Две руки выполняют в два раза больший объем, чем одна;
- Круговая тренировка позволяет избежать простоя.

2. СЖИГАНИЕ ЖИРА, КАК ТОПЛИВА

- Хорошо известна точка FAT MAX (Зона жиросжигания);
- В коротких исследованиях в метаболической камере 24-часовое окисление жира не зависело от типа тренировки;
- В длинных исследованиях кардио натошак не имело преимуществ;
- Кроссфитеры и марафонцы – разная биоэнергетика, но одинаковый состав тела!

3. ПОДАВЛЕНИЕ АППЕТИТА ПОСЛЕ

- Анорексия физической нагрузки до нескольких часов;
- Тренировки в тепле подавляют аппетит;
- Закисление связано с подавлением аппетита;
- Тренировки в первой половине дня и после завтрака;

4. «УСКОРЕНИЕ» МЕТАБОЛИЗМА ПОСЛЕ

- Любая тренировка ускоряет метаболизм;
- «Излишек потребления энергии» длится от 5 минут до 24-48 часов;
- Трата калорий в покое после тренировки прямо пропорциональна ее интенсивности и может достигать 10-30% от энергетической стоимости самого упражнения;
- Двойные тренировки лучше, чем одна такой же калорийности;

ИДЕАЛЬНАЯ «ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ» ТРЕНИРОВКА

- Силовая многоповторка на большие мышечные группы по круговому методу;
- Равномерная кардио сессия с интервалами до умеренного закисления;
- В комфортном тепле.
- Тренировки в первой половине дня.
- Двух разовые короткие тренировки.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



@itrener



Волков Василий