

Как тренироваться для жиросжигания ?



Думаю, что вас интересует **именно сушка**, а не просто похудение.

Главное отличие в том, цель **сушки - снизить % жира**, сохранив или набрав мышцы. То есть - создать рельеф

А в похудении - **просто сбросить вес**. Жиром, водой, мышцами. Тогда важность тренировок сильно возрастает

И прежде, чем разобрать тренировки, выделю 3 главных правила на этом пути:

1. **Дефицит калорий**
2. **Достаток белка** (строительного материала). **2-2.5 г белка/кг веса**
3. **Гормональная гармония**: минимум стресса, хороший сон, восстановление

Разберем гайд по блокам:

- подходы
- повторения & время отдыха
- силовые и кардио
- методики

Погнали!

ПОДХОДЫ

Тренировки на сушке это про 2 задачи:

- создать достаточную нагрузку для мышц, при которой они останутся в такой же кондиции
- улучшить потребление жира мышцами. То есть, увеличиваем количество митохондрий

Для начинающих - 8-12

Продвинутым - 12-16

Считаются рабочие подходы **на мышечную группу в неделю**

Рабочий подход это сделанный до отказного или почти отказного состояния, когда не можете больше делать движение

Разминочные подходы не считаются

Здесь можно считать и мышцы синергисты в качестве рабочих.

К примеру, вы сделали 3 подхода приседаний. Целевая мышца - переднее бедро. Синергисты - ягодичные

Получается, что у вас плюс 3 подхода рабочих на ягодицы

И выполнять 12 подходов в отдельных упражнениях не обязательно

ПОВТОРЕНИЯ & ВРЕМЯ ОТДЫХА

Оптимальное количество повторов: 15-30

Жир окисляется в клетках под воздействием кислорода. Поэтому работа на малые повторения с тяжелым весом, когда ваши мышцы работают без участия кислорода, не в приоритете.

А многоповторные упражнения с малым весом помогут создать метаболический стресс для формирования митохондрий. Именно там окисляется жир, поэтому много митохондрий = гудбай жир

Однако, и повторения на 5-8 раз вам понадобятся.

Несколько подходов с тяжелыми весами дадут сильный гормональный отклик и сигнал, что эти мышцы нам нужны и они не должны идти в виде энергии

Ведь, если мышцы не получают нагрузку, тогда организм забирает их как что то ненужное

ВРЕМЯ ОТДЫХА

1.5 мин - 30 сек

При 15-30 повторениях

Главная задача - вывести продукты распада и чувство «забитости».

+ митохондрии формируются при закислении (чувство жжения) мышц и давать полный отдых мышцам не нужно

Так же добавляем подходы на мало повторений

5-8 повторов

2-3 мин отдых

Пример - одно базовое упражнение с большим весом за тренировку, дальше многоповторный режим

Мертвая тяга: 4 подхода по 5-8 повторов (до отказа желательно)

Дальше идут упражнения с большими повторами

СИЛОВЫЕ И КАРДИО

Силовой тренинг обязателен для **сохранения мышц** и придания им тонуса

Есть еще кардиотренировки. Их главная цель - ускорение жиросжигания или создания **того самого дефицита**, который обязателен при снижении веса.

Можно считать **пульсовые зоны** для лучшего жиросжигания (60-70% от ЧСС_{макс}) или довести себя до состояния, когда вы активно потеете и в то же время не забиваются мышцы.

30 минут в таком темпе будет достаточно. Беговая дорожка, велосипед, эллипс, байк

Откровенно говоря, даже кардиотренировки не особо нужны, когда вы держите питание, регулярно тренируетесь и много двигаетесь

Однако, с кардио процесс пойдет **быстрее**

Если добавляете кардио, то делать его нужно **после тренировки**. Не больше 30 минут

МЕТОДИКИ

Есть методы тренировок, которые помогут в **образовании митохондрий**, выбросе гормонов и повысят участие кислорода в упражнениях.

Все они +- похожи. И суть одна - **держать высокий пульс** и нагружать мышцы

Такие тренировки интереснее и создают **большее потребление калорий**. Обычно они функциональные, поэтому идет хорошая нагрузка на мышцы кора и глубокую мускулатуру. И требует **немного времени**

1. Круговой метод

Выполняется серия упражнений подряд с минимальным отдыхом между упражнениями

Например:

1. Боковые выпады: x30 сек
2. Лодочка - Отжимания: x30 сек
3. Бег в приседе: x30 сек
4. Касания плеч в планке: x30 сек
5. Жим бутылок/гантелей над собой: x30 сек
6. Кикбэки в наклоне: x30 сек

Отдых 20 сек между упражнениями

Отдых после окончания круга - 1 минута

2. ВИИТ (HIIT)

Высокоинтенсивная интервальная Тренировка

Суть в том, что чередуется **силовое упражнение и аэробное**. Или тяжелое - легкое

Пример:

1. Присед с прыжком вверх: x45 сек
2. Касания плеч в планке: x45 сек
3. Жимы лежа гантелями: x45 сек
4. Скручивания вперед на скамье: x45 сек
5. Подтягивания с резиной: x45 сек
6. Джампинг Джек: x45 сек

Отдых между упражнениями - 10 сек

Отдых между кругами - 1.5 мин

3. Табата

Так же интенсивная интервальная тренировка.

Состоит из блоков по 4 минуты.

Упражнения идут по принципу - 20 сек работы / 10 сек отдыха

Берем 8 упражнений и выполняем по этому принципу.

Итого получается +- 4 минуты. Но можно и делать больше конечно. С разными блоками упражнений

4. Интервальное кардио

Суть в чередовании интенсивности кардио в процессе

Сначала идет **ускорение** для увеличения сердцебиения, после чего **снижается** интенсивность, плавно снижая сердцебиение до нормы, затем **повторяется цикл**

Примеры протокола:

1 минута бег трусцой - 10 сек ускорение

1.5 минуты ходьба в горку - 1.5 мин ходьба обычная

1 минуты езды в горку - 2 минуты в обычном режиме

Методики выше **эффективны** и хороши для **жиросжигания**. Однако, не рекомендую делать новичкам

Вот и все, чемпионы мои!

Пробуйте разные методики, придерживайтесь главным правилам **выше**

Этот гайд поможет вам делать все в **кайф** и с **результатом!**