



СЕКРЕТЫ
ТРАНСФОРМАЦИИ
ТЕЛА

ДВИЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

УРОК 2

УРОК № 2. ДВИЖЕНИЕ И УПРАЖНЕНИЯ

01

РЕАЛЬНЫЕ (И УДИВИТЕЛЬНЫЕ) ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

ДЕЛО НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ НАДРЫВАТЬ ЗАДНИЦУ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СПОРТИВНОЕ ТЕЛО.
РЕЧЬ ИДЕТ О ТОМ, ЧТОБЫ БЫТЬ СПОСОБНЫМ, УВЕРЕННЫМ И СВОБОДНЫМ.

02

КАК ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ (И ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ) МОГУТ ИСПОРТИТЬ ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

ВОТ КАК УЗНАТЬ, ЧЕГО СЛИШКОМ МНОГО, КОГДА ДЕЛО ДОХОДИТ ДО ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ.

03

ПОЧЕМУ ПРОДВИНУТЫЕ СТРАТЕГИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПИТАНИЯ ОБЫЧНО ПРИВОДЯТ К ОБРАТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ

ДОБЕЙТЕСЬ БОЛЕЕ БЫСТРОГО ПРОГРЕССА С ПОМОЩЬЮ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ПРАКТИКИ

04

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ, КОГДА ВЫ ЗАНЯТЫ. [ИНФОГРАФИКА]

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО, - ЭТО 10 МИНУТ И ПРАКТИЧЕСКИ НИКАКОГО ОБОРУДОВАНИЯ.



РЕАЛЬНЫЕ (И УДИВИТЕЛЬНЫЕ) ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Дело не в том, чтобы надрывать задницу, чтобы получить спортивное тело. Речь идет о том, чтобы быть способным, уверенным и свободным.

От команды Smartbody

Для большинства людей здоровое движение = физические упражнения. Кардиотренировки, силовые занятия, спортивные игры. Но движения для тела - это гораздо больше... Например: улучшить мышление, укрепить отношения и выразить свою цель в жизни.

Когда большинство людей слышат здоровые движения, они думают о физических упражнениях, фитнесе, улучшении формы или потере веса.

Тщеславие.

Соответствие социальным нормам.

Моральная праведность, упакованная в комплекс упражнений достойных самонаказания, с утренней селфи-трансляцией в Инстаграм

Но здоровое движение на самом деле интереснее и, честно говоря, более важно, чем все это.

Вот самое важное - развитие тела, которое хорошо двигается, - это пропуск в место, где вы наконец почувствуете себя способным, уверенным и свободным.

Мы все рождены, чтобы двигаться.

Ни для кого не секрет: человеческая жизнь структурирована таким образом, что очень легко избегает движения.

Сидим в машинах. Сидим за своими столами на работе. Садимся дома, чтобы расслабиться.

Скрипучие колени, жесткие спины и «я не могу угнаться за малышом!» - стали нормой.

Конечно, если вы плохо двигаетесь, это может быть признаком того, что вы не совсем здоровы.

Но качество и количество ваших ежедневных движений, ваша сила и ловкость - являются маркерами чего-то гораздо более важного.

Наблюдая за результатами своей работы, мы видим, - как многие люди сильно худеют. Результаты вас шокируют - и это не о том, как они сбросили 30, 40 или 50 кг жира (хотя есть за что гордиться).

Клиентов больше всего радует, как они от тяжести, ограниченности перешли к лёгкости и мобильности. Это чувство, что теперь они живут легче и лучше.

Они замечают, что стали:

- более энергичны и молоды,
- способны делать то, что откладывали годами,
- полны сил и энергии,
- гордятся своим образом жизни и
- свободны от многих тревог и ограничений, которые так долго сдерживали их.

Они счастливее, потому что хотели выглядеть лучше и сделали это. Они счастливее, потому что их тело теперь работает как и положено.

Мы движем своим телом, чтобы выражать свои желания, потребности, эмоции, мысли и идеи. В конечном счете, то, как хорошо мы двигаемся определяет, - насколько хорошо мы взаимодействуем с миром и устанавливаем нашу более крупную цель в жизни.

Если вы хорошо двигаетесь, вы также хорошо думаете, чувствуете и живете

Доказано, что здоровое движение помогает нам:

- Чувствовать себя хорошо физически и эмоционально.
- Работать продуктивно
- Думать, учиться и запоминать
- Взаимодействовать с миром
- Общаться и выражать себя
- Общаться и выстраивать отношения с другими

Чтобы двигаться, нам не нужны «тренировки».

Шокирующий секрет - нет ничего волшебного в новейших методах тренировок на инновационных тренажерах. Нашим предкам не нужен был комплекс упражнений. Они шли, лазили, бегали, ползли, плавали, карабкались, тянули, копали, сидели на корточках, бросали и несли вещи, чтобы выжить.

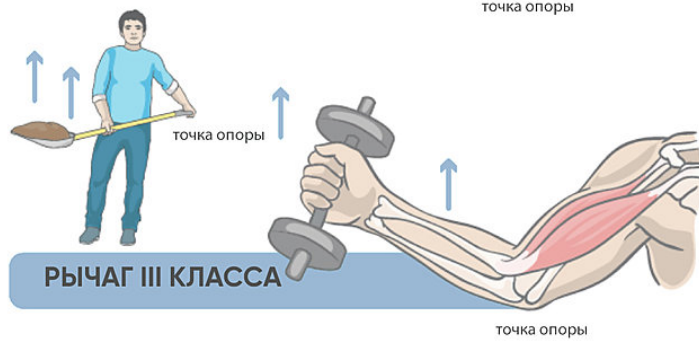
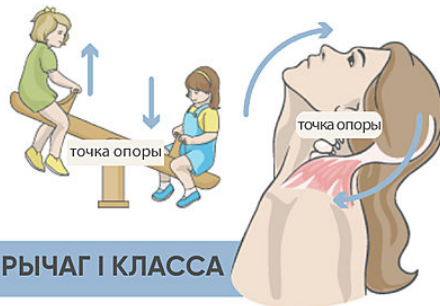
«Тренировка» - это просто искусственный способ заставить нас делать то, что наши тела знали и любили на протяжении большей части истории человечества - регулярные движения, которые мы теряли и забывали по мере взросления как вид

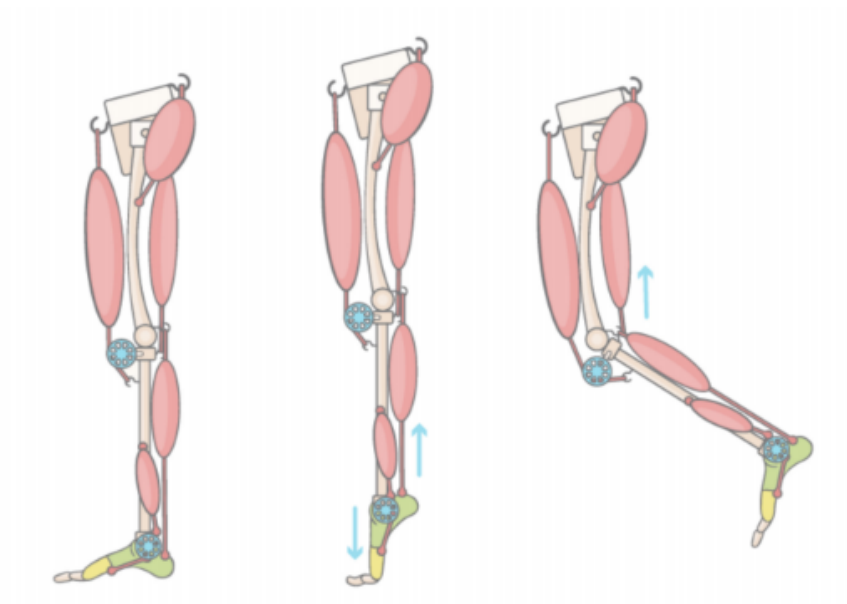
Мы стали меньше двигаться. Но движение по-прежнему запрограммировано в человеческом мозге как важнейший аспект нашего взаимодействия с миром.

Следовательно, мало двигаться - это потеря намного, намного больше чем размер ваших брюк.

Какие факторы определяют, как ваше тело движется?

Хотя существуют универсальные паттерны движений человека, наши специфические двигательные привычки уникальны для нас и для нашей индивидуальной биоинженерии. По сути, человеческое тело представляет собой сложную грудку взаимосвязанных рычагов: Мышцы прикрепляются к костям с помощью сухожилий. Эти сухожилия соединяются с двумя (или более) костями в суставе. Когда мышца сокращается или укорачивается, сухожилия тянут кость. Эти сжатия и растяжения заставляют сустав сгибаться или выпрямляться.





То, как вы двигаетесь, определяется размером, формой и положением всех этих частей, а также всего, что увеличивает вес, например, жировых отложений.

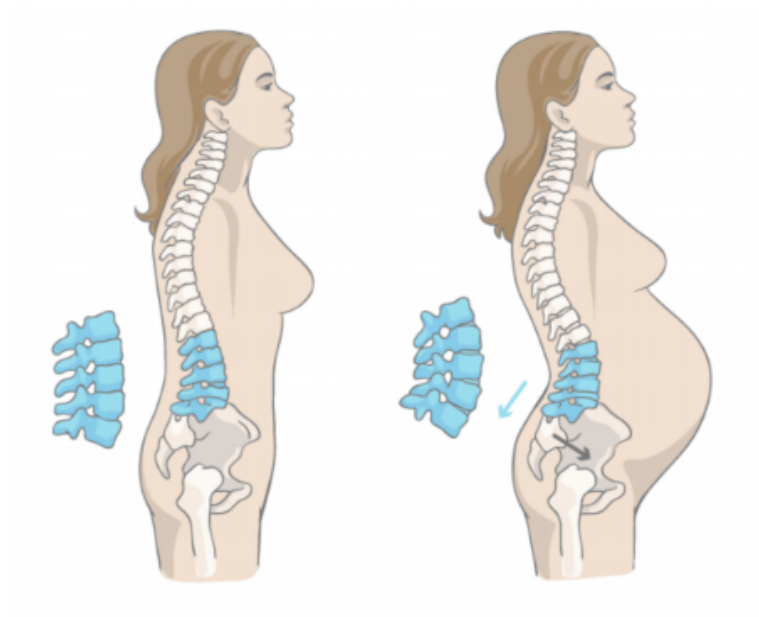
Если вы **высокий человек с длинными костями**, вам может быть труднее выполнять жим лежа, приседать или делать становую тягу с таким весом, с которым может справиться ваш невысокий напарник.

Ваш диапазон движений намного больше, чем у вашего друга, поэтому придется двигать этот вес на большее расстояние с гораздо более длинными рычагами.

Но вы, вероятно, сможете отшлепать своего невысокого друга в плавании, лазании и беге.

Если у вас **тяжелый низ и / или вы ниже ростом**, вы не сможете бежать так быстро, как ваш более высокий друг. Но у вас может быть исключительный баланс.

Если вы **набрали лишний вес (или если вы беременны)**, у вас могут возникнуть боли в спине. Это потому, что дополнительный вес живота тянет вниз поясничный отдел позвоночника.

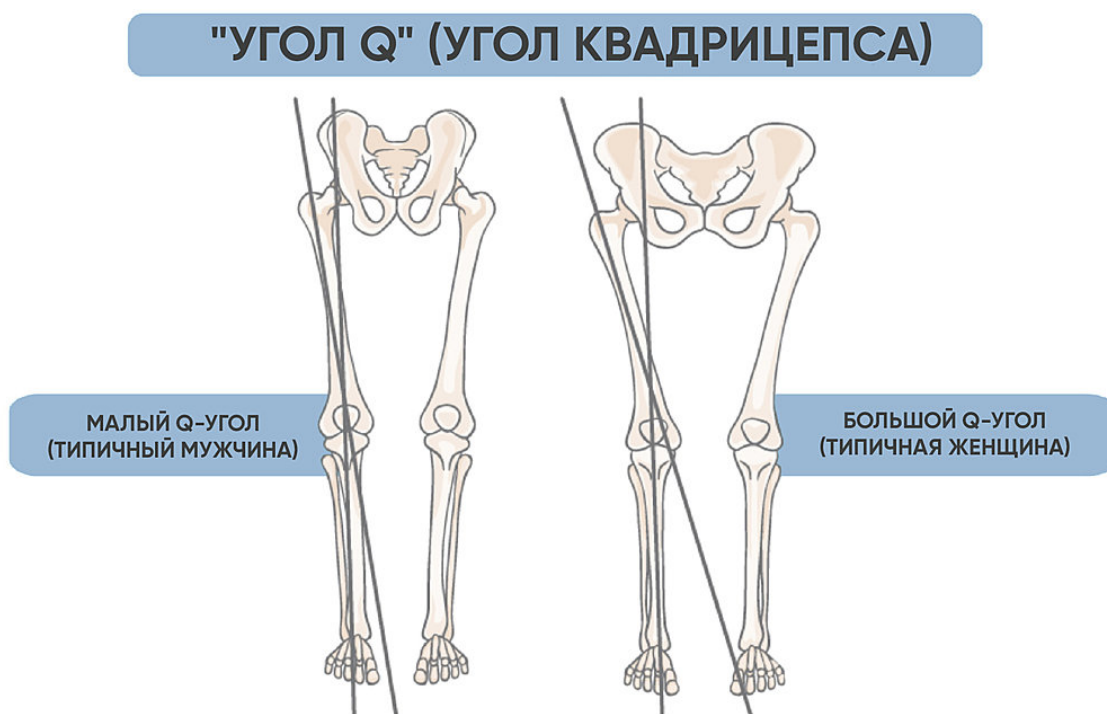


Тяга вниз также может повлиять на все нижние суставы (таз, бедро, колено и лодыжку).

И наоборот, это также работает в противоположном направлении, где, скажем, жесткость голеностопного сустава может влиять на движения в пояснице.

Если у вас более **широкие плечи**, - у вас более длинное плечо рычага, что означает, что вы потенциально можете лучше бросать, тянуть, плавать или бить.

Если у вас более **длинные ноги**, - у вас более длинный шаг, а это значит, что вы потенциально можете бегать быстрее. Это особенно верно, если у вас также более узкие бедра, которые создают более вертикальный угол бедра («Q-угол»), позволяя вам тратить меньше энергии на управление вращением таза.



Некоторые вариации в движении даны нам природой и эволюцией. Остальные вариации мы изучаем и практикуем.

Если вы женщина с тяжелым верхом, у вас возможно развился **дискомфорт** в грудном отделе позвоночника (верхней и средней части спины), будь то из-за физического веса вашей груди или из-за обзывания в средней школе (Девушка с Большими Сиськам).

Тем не менее, структурная инженерия остается важной. Особенно, если мы понимаем, как наша структура и физическое состояние влияют на наши движения.

Например:

Жир и вес меняют то, как мы двигаемся.

Это особенно верно, если у вас недостаточно мускулов

При нормальном весе ваш центр тяжести находится прямо перед голеностопными суставами, когда вы стоите прямо.

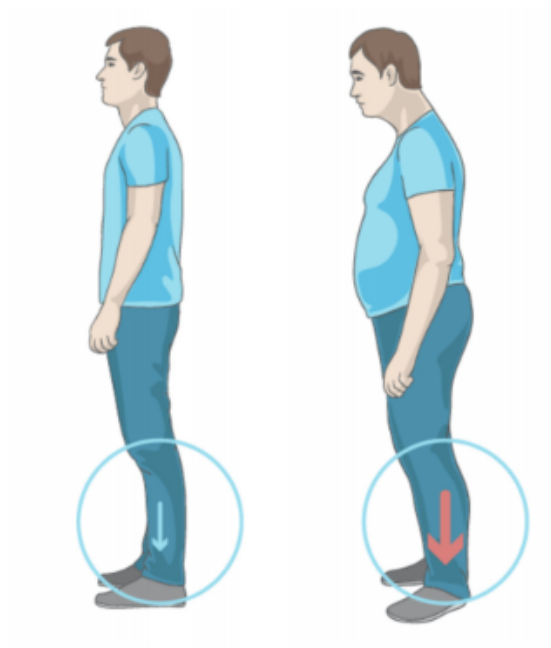
При большом весе, особенно если у вас большой живот, - вашим голням и ступням приходится работать дополнительно, чтобы вы не опрокинулись вперед.

Любая нестабильная или изменяющаяся поверхность (лестница, лед, пушистый ковер, мокрый пол) требует, чтобы ваши нижние суставы приспосабливались мощно и почти мгновенно - буквально за миллисекунды.

Дети и взрослые, страдающие ожирением, чаще падают.

Человеческие тела удивительно приспособляемые и умны, тем не менее, физика может быть беспощадным мастером.

Хорошая новость в том, что это обычно обратимо.



Независимо от того, с чего вы начинаете, чем больше вы двигаетесь, тем лучше будет функционировать ваше тело.

Когда мы двигаемся:

- наши мышцы сокращаются;
- мы нагружаем наши соединительные ткани и кости;
- мы увеличиваем дыхание и кровообращение; а также
- мы выделяем определенные гормоны и клеточные сигналы.

Все это (и множество других физиологических процессов) заставляет наш организм использовать еду, определенным образом.

Например, движение говорит нашему телу:

- извлекать накопленную энергию (например, жир или глюкозу) и использовать ее;
- накапливать лишнюю энергию в мышцах или использовать ее для восстановления, а не хранить ее в виде жира;
- для укрепления таких тканей, как мышцы, сухожилия, связки и кости; а также
- убрать скопившиеся отходы.

Улучшенные функции тела гарантируют, что вы сможете хорошо двигаться:

- подниматься по лестнице или холмам,
- перешагивать через препятствия,
- носить с собой продукты,
- легко вставать из положения сидя или с пола,
- тянуть тяжелую дверь или перетаскивать мусорный бак,
- выгуливать собаку.

Чем больше мы сможем делать уверенно и умело, тем лучше мы будем. Более того, это означает, что мы сделаем больше. Это ведет к большому фитнесу. И этот благотворный цикл продолжается.

Движение делает больше, чем просто «приводит нас в отличную форму».

Несмотря на очки и iPhone, люди по-прежнему остаются животными. Мы должны двигаться с грацией и ловкостью тигра (или обезьяны). А движение предлагает нам огромное количество (иногда удивительных) преимуществ.

Движение - это то, как люди взаимодействуют с миром.

В младенчестве мы сразу начинаем хватать вещи, класть их в рот, тянуться к предметам и цепляться за наших родителей.

Мы тактильные, кинестетические существа, которые должны напрямую взаимодействовать с физическими стимулами: касаться, пробовать, перемещаться вокруг объектов в трехмерном пространстве.

Движение помогает нам общаться и строить отношения с другими.

Движение - это датчик окружающего нас мира.

В одном исследовании, когда мышцы лица людей были парализованы ботоксом, они не могли читать эмоции других или описывать свои собственные.

Нам нужно имитировать и отражать язык тела, и сигналы лиц друг друга, чтобы соединиться эмоционально и ментально.

От агрессивной позы пьяных молодых людей у бара до горячих танцевальных движений Бейонсе. Сексуальных ритуалов, таких как близкое наклонение и зрительный контакт. От лазерного взгляда мамы, когда она знает, что вы замышляете нехорошее.

Движение дает нам богатый, наполненный нюансами выразительный язык, который выходит далеко за рамки слов, помогая нам строить более полноценные и длительные отношения с меньшим количеством недопониманий, разрывов или ошибок в общении.

Движение помогает нам думать, учиться и помнить.

Вы можете думать, что «мышление» живет только в вашей голове.

Но на самом деле исследования показывают, что мы занимаемся так называемым «воплощенным познанием», когда движения тела влияют на функции мозга, такие как обработка информации и принятие решений, и наоборот.

Итак, «мышление» живет во всем нашем теле.

Но даже если бы мышление ограничивалось нашим мозгом, есть свидетельства того, что движение и мысль переплетаются.

Оказывается, мозжечок - структура в основании мозга, которая ранее считалась, используемой только для баланса, осанки, координации и двигательных рефлексов, - также играет роль в мышлении и эмоциях.

Кроме того, движение поддерживает здоровье и функционирование мозга во многих отношениях, помогая новым нейронам расти и процветать (например, нейрогенез).

Каждый день наш мозг производит тысячи новых нейронов, особенно в области гиппокампа, который участвует в обучении и памяти. Движение - будь то обучение новым физическим навыкам или просто выполнение упражнений, улучшающих кровообращение - дает новым клеткам цель, чтобы они оставались поблизости, а не умирали.

Таким образом, движение:

- помогает поддерживать существующие структуры мозга,
- помогает замедлить возрастное умственное снижение,
- помогает нам выздороветь, если наш мозг поврежден или воспалился,
- снижает окислительный стресс, и
- увеличивает уровень вещества, известного как нейротрофический фактор головного мозга, или BDNF, который участвует в обучении и памяти.

Хорошо двигайтесь, двигайтесь чаще, становитесь умнее.

Движение влияет на то, как мы чувствуем себя физически и эмоционально.

Люди всех форм и размеров говорят, что у них лучшее качество жизни, когда они физически активны.

Исследование, сравнивающее только упражнения с диетой, показало:

Люди, которые меняют свое тело с помощью упражнений (а не диеты), чувствуют себя лучше - в своем теле, в своих способностях, в своем здоровье и в своем общем качестве жизни - даже если их вес в конечном итоге не меняется.

(А теперь ... только представьте, если вы объедините магию упражнений с питанием для развития мозга и тела!)

Узнайте, как выглядит для вас «здоровое движение».

Не каждый должен быть (или может быть) артистом балета или олимпийским гимнастом.

Сегодня обратите особое внимание на то, как вы двигаетесь. Полюбопытствуйте.

Занимаясь повседневными делами дня, обратите внимание на то, как ваше уникальное тело формирует ваши движения. Как вы двигаетесь .. и как вы потенциально можете двигаться?

В нашей программе “Азбука Стройности” мы работаем с большим количеством клиентов, у которых есть физические ограничения, такие как:

хроническая боль или ограничение движений - скажем, из-за травмы или воспаления; слишком много жира и / или недостаточно мышечной массы; потребляют много или слишком мало калорий / питательных веществ, чтобы чувствовать себя энергичным; возрастная потеря подвижности; физическая инвалидность; неврологические проблемы.

У вас может быть некоторая конфигурация тела, которая облегчает или затрудняет выполнение определенных действий.

У каждого есть структурные или физические ограничения. У всех нас есть преимущества. Все зависит от контекста.

Независимо от вашего уникального внешнего вида, существуют занятия, которые могут сработать для вас и помочь сделать движение важной частью вашей повседневной жизни.

Спроси себя:

Как я могу лучше двигаться - что бы это ни значило для моего уникального тела? И какой была бы моя жизнь, если бы я это сделал/ла?

И найти того, кто может помочь вам, если вы думаете, что это то, что вам нужно.

Что делать дальше

1. Обратите внимание на то, каково это двигаться.

«Ощутите» свое тело:

- Когда вы ходите или бегаєте: какова ваша длина шага?
- Ноги свободно качаются?
- Ваши бедра напряжены или расслаблены?
- Что делают твои руки?
- Куда ты смотришь?

Когда вы стоите:

- Как ваш вес плавно смещается, когда вы стоите?
- Как это ощущается в ступнях или голених?

Когда вы сидите:

- Где ваша голова?
- Вы чувствуете давление сиденья на спину или ягодицу?

Когда вы тренируетесь:

- Чувствуете ли вы, как работают мышцы?
- Что произойдет, если вы попытаетесь сделать быстрое движение (например, прыжок) медленно, и наоборот?

2. Подумайте, насколько хорошо вы двигаетесь.

Вы чувствуете себя уверенно и способно? Готовы как ниндзя ко всему?

Есть ли у вас какие-то физические ограничения? Есть ли у вас способы приспособиться к ним или обойти их?

Когда вы в последний раз пробовали изучать новые двигательные навыки?

Какие движения вы бы хотели попробовать ... в идеальном мире?

3. Подумайте о других способах передвижения.

Если вы тренируетесь определенным образом, потому что думаете, что вам «следует», но он не подходит вашему телу, - рассмотрите другие варианты.

Или, если ваша текущая тренировка идет хорошо, но вам интересно узнать о других возможностях, - все равно подумайте о расширении репертуара движений.

Все, от стрельбы из лука до зумбы, ждут, когда вы приедете и попробуете это.

Помните: вам не нужно «тренироваться» или «заниматься», чтобы двигаться. И вам не нужно менять свою физическую активность в одночасье.

Не торопитесь. Делайте, что хотите. Выберите один маленький новый способ передвижения сегодня и - сделайте это.

4. Помогите своему организму выполнять свою работу с помощью правильного питания.

Качественное движение требует качественного питания. И так же, как ваши движения, ваши потребности в питании уникальны для вас.

Вот как начать выяснять, что для вас означает «оптимальное питание»:

- Сбалансируйте свое потребление, чтобы устранить возможный дефицит питательных веществ.
- Откалибруйте количество потребляемых калорий с помощью простого и эффективного контроля порций и контроля аппетита.
- Адаптируйте свою диету к особым обстоятельствам, таким как беременность или травма.
- Найдите способы уменьшить стресс.

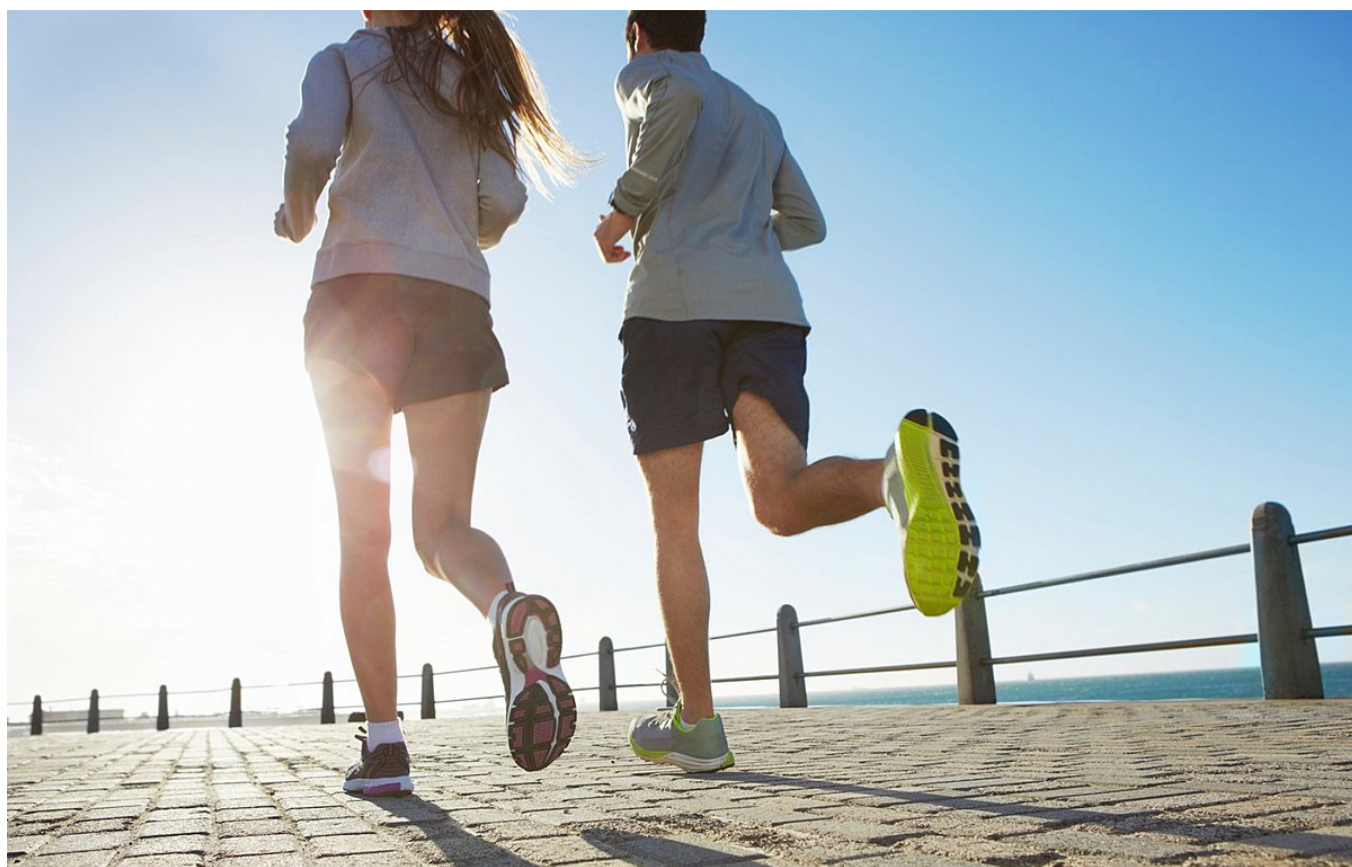
Вот как начать выяснять, что для вас означает «оптимальное питание»:

- Сбалансируйте свое потребление, чтобы устранить возможный дефицит питательных веществ.
- Откалибруйте количество потребляемых калорий с помощью простого и эффективного контроля порций и контроля аппетита.
- Адаптируйте свою диету к особым обстоятельствам, таким как беременность или травма.
- Найдите способы уменьшить стресс.

Если вы чувствуете, что вам нужна помощь по этим вопросам, получите ее.

Хороший тренер по фитнесу и питанию может:

- помочь вам найти занятия, которые подходят вашему телу.
- пересмотреть свое питание и посоветовать, как улучшить свое питание (даже если у вас напряженная жизнь).
- помочь вам определить любую потенциальную чувствительность к пище, которая может вызывать или усугублять воспаление, и тем самым ограничивать ваши движения.



КАК ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ (И ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ) МОГУТ ИСПОРТИТЬ ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Вот как узнать, чего СЛИШКОМ МНОГО, когда дело доходит до физических упражнений.

От команды Smartbody

Когда дело доходит до здоровья и физической подготовки, все одержимы “большим”. Больше кардиотренировок. Больше ограничить калорий. Больше времени в спортзале. Будьте осторожны. “Больше” может привести к перетренированности, травмам и болезням.

Мы видим, как некоторые клиенты Азбуки Стройности, западают на цикл поочередного нажатия газ - тормоз.

Когда они решают двигаться дальше, они идут изо всех сил.

Энергию, время, ресурсы - все на достижение целей для снижения веса, увеличения силы или улучшения здоровья.

Они чувствуют себя бодрыми и энергичными, под кайфом от своего нового тренингового процесса.

Вы пробовали тренировку X? они спрашивают своих коллег.

Потрогай мои квадрицепсы, это потрясающе!

Этот подход с полным газом, похоже, работает некоторое время.

Пока... это не произойдет.

Однажды будет трудно встать с постели. Плечи и колени немного болят. Легкое покашливание и чувство истощения.

Неделю спустя они пропускают легкий подъем. Они тянутся за пакетом со льдом. Ничего страшного.

Через неделю они набирают номер своего физиотерапевта. И лежат на диване со спазмом в спине, который ощущается как - “ни чихнуть, ни пукнуть”.

Что случилось? Где все пошло не так?

Проблема не в упражнении и даже не в интенсивности.

Проблема в отсутствии баланса между стрессом и восстановлением.

Тренировка против напряжения.

Физические упражнения - это стресс. Обычно хороший. Но, тем не менее, это стресс.

Если вы интенсивно и/или часто тренируетесь, вы добавляете стресс телу, которое, возможно, уже испытывает стресс от других жизненных вещей, таких как работа, отношения, путешествия, поздние ночи и т.д.

Это не так уж плохо. Физические упражнения действительно могут помочь снять стресс.

Но с точки зрения физиологических потребностей, нам все еще **нужно помочь нашему организму оправиться от всех стрессов, которые мы испытываем.**

Насколько хорошо вы восстановитесь (и сколько дополнительного восстановления вам может потребоваться), зависит от вашей аллостатической нагрузки, т. е. от общего напряжения которое имеется в данный момент.

Другими словами, в те дни, когда вы опаздывали на работу, и ваш начальник кричал на вас, и вы пролили кофе на свою любимую рубашку, и вы не спали всю ночь, ухаживая за больным ребенком, — а потом вы пошли в спортзал и попытались сделать пиар? Вам лучше спланировать какое-то серьезное время для восстановления.

С другой стороны, вы хорошо выспались, проснулись с первыми лучами солнца, отлично позавтракали и с важным видом отправились в спортзал, чувствуя себя героем. Ваше тело быстрее и лучше восстановится после тренировки.

Правильное количество упражнений, с правильной интенсивностью и в нужное время: Мы тренируемся. Мы учимся. Мы становимся здоровее и сильнее.

Слишком много упражнений, со слишком высокой интенсивностью, слишком часто: Мы напрягаемся. Мы стрессуем. Мы закрылись. И сломались.

Центр управления полетом: Наши тела.

Перетренированность - это не недостаток силы воли или судьба слабоумных слабаков. Наши тела имеют сложные петли обратной связи и элегантные системы отключения, которые активно препятствуют нам перегибать палку или слишком сильно давить на себя.

В игре задействованы две системы:

- Наша **центральная нервная система (ЦНС)** действует как регулятор работы автомобильного двигателя. Если двигатель слишком долго работает на слишком высоких оборотах - он выключается. Точно так же, если мы слишком много тренируемся, наш мозг пытается защитить наши мышцы, уменьшая частоту нервных импульсов, чтобы мы не могли (или не хотели) двигаться так много. И мы, конечно, не можем работать так усердно.

•

Локальная усталость, возникающая в результате истощения энергетической системы и/или накопления побочных продуктов метаболизма, заставляет ваши мышцы чувствовать себя действительно усталыми, вялыми и слабыми. Используя нашу аналогию с автомобилем, это похоже на то, что у вас заканчивается бензин.

Слишком частые и интенсивные тренировки — опять же, без приоритизации восстановления — означают, что стресс никогда не уменьшится

У нас не было возможности долить бензин в бак или поменять масло. Мы просто едем, едем и едем, давя на педали все сильнее и сильнее.

Если “поднимите капот”, вы увидите:

- Плохая смазка: Наши соединительные ткани скрипучие и изношенные.
- Перегрев радиатора: Все признаки воспаления.
- Батарея разряжена: Химические вещества мозга, улучшающие самочувствие, и анаболические (накапливающиеся) гормоны снизились.
- Ржавчина: Катаболические (разрушающие) гормоны, такие как кортизол, повысились.

Как результат, вы можете испытать:

- Повышение и падения уровня сахара в крови.
- Депрессия, беспокойство и/или скачущие мысли.
- Проблемы со сном или раннее пробуждение.
- Тяга к еде, возможно, даже проблемы с контролем за едой.
- Снижение метаболизма из-за снижения выработки гормонов щитовидной железы.
- Нарушение функций половых гормонов (что означает снижение сексуального влечения, а у женщин - нерегулярные или отсутствующие менструальные циклы).

Вот в чем дело.

Теперь вы не контролируете ситуацию!

Ваше тело решит за вас.

Если вы сознательно, не включите восстановление в свой план, ваше тело в конечном итоге заставит.

Чем сильнее ваше перетренированность, тем больше вы заплатите болезнью, травмой или истощением. Чем серьезнее расплата, тем больше “свободного времени” вам потребуется от физических упражнений и/или активностей.

Это облом. Теперь ваша "машина заглохла" или, что еще хуже, — "поехала задом наперед".

Что заставляет людей перетренироваться?

Некоторые участники нашей программы беспокоятся, что предписанной физической активности и ежедневных привычек будет недостаточно. Поэтому они добавляют больше упражнений и уменьшают еду.

Что ими движет?

1. Некоторые люди полагаются на интенсивные упражнения, чтобы чувствовать себя хорошо.

Они могут сказать себе, что это «для их здоровья» или «чтобы получить идеальное тело».

Но правда в том, что многие люди зависят от режима экстремальных физических упражнений, чтобы "Почувствовать себя хорошо".

Возьмите эту историю клиента от одного из наставников нашей программы:

В начале программы вес клиента увеличился на несколько сот граммов в определенный день измерения. Я позвонила ей и услышал, как на заднем плане шумит беговая дорожка. «Э-э-эй, что ты делаешь ... прямо сейчас?»

Оказалось, что она была на 40-й минуте 60-минутной «тренировки вины после измерения».

Я крикнула: «Слезь с * &%! беговая дорожка ... Сейчас! »

Тут же мы дали друг другу обещание больше никакой лишней работы. Только программа обучения

Она боялась есть больше и меньше делать. Но после первой недели «есть больше и меньше делать» она похудела на 2 кг.

(Раньше она делала «все правильно» и не сбрасывала ни кг.)

Несколько месяцев спустя она похудела на 7 кг и на 6% жира. Она выглядела здоровой, подтянутой и восхитительной. Люди будут спрашивать ее секрет.

Во время интенсивных и кропотливых тренировок вы можете чувствовать себя хорошо. Даже... слишком хорошо.

Напряженные упражнения высвобождают химические вещества, которые снимают боль и делают нас счастливыми ... временно.

Между прочим, эти химические вещества также выделяются, когда ваше тело думает, что у вас большие проблемы и вы собираетесь умереть. Их эволюционная задача - помочь нам уплыть в счастливой безболезненной дымке, пока саблезубый тигр откусывает нам руку. В каком-то смысле, это химические вещества, вызывающие стресс.

Для некоторых людей эти химические вещества становятся «хитом».

Работать на пределе своих возможностей и усердно работать становится их наркотиком.

2. Интенсивные упражнения дают вам ощущение контроля над своим телом и жизнью.

Это внедряется в головы людей через популярные СМИ — если вы хотите контролировать внешний вид своего тела, регулярно посещайте в спортзал.

Вот история другого клиента, рассказанная собственными словами:

Каждый день я пробегал по 8-10 км надеясь, что именно этот тренировочный раунд сделает меня худее.

Но чем больше я работал, тем больше разочаровывался. Чем больше я тренировался, тем голоднее был. Это была настоящая битва против аппетита, которая длилась весь день. Я не похудел. Испытывал стресс, часто простужался и становился все более недовольным собой.

То, что мне было нужно, — сбросить последние 5 кг, — это не физические упражнения по 2 часа в день, а более интенсивная тренировка в течение коротких периодов времени и предоставление себе достаточного времени для восстановления.

Стало намного легче достичь небольшого дефицита энергии, когда мое тело чувствовало себя более непринужденно. Мышцы остались и окрепли. Жир съежился.

Люди, которые перетренировались, часто хотят изо всех сил стараться и делать все возможное для достижения своих целей. Они думают, что «делают то, что нужно».

Если какое-то упражнение полезно, значит больше должно быть лучше! Верно?

3. Большинство людей не знают, что перетренированность может работать против них.

Перетренированные клиенты “Азбуки Стройности”, часто бывают шокированы, узнав, что они делают слишком много. Никто никогда не говорил им, что есть «золотая середина» для упражнений, которая уравнивает работу и восстановление.

Обычно люди узнают о рисках перетренированности на собственном горьком опыте — как этот клиент:

На прошлой неделе я повредил ребра и спину. Недостаточно и несерьезно, чтобы вывести меня из строя, но это была настоящая "заноза в заднице".

Определенные позы и действия (например, чихание) казались мне "ножом в боку".

Мне пришлось отказаться от некоторых упражнений (например отжиманий), а также я не мог прыгать через скакалку или бегать на короткие дистанции.

Я по-прежнему тренировался каждый день, но мне пришлось сократить тяжесть и интенсивность.

А теперь самое интересное: когда я закончил тренировку, я почувствовал себя действительно хорошо, в отличие от обычного ощущения - “падения на пол”.

И на самом деле, такие тренировки мне понравились.

Но потом у меня возникла другая мучительная мысль: я просто слабак?

В любом случае, все это заставило меня задуматься: какого черта я так много тренируюсь каждый день? Должен ли я убивать себя? Как долго буду продолжать тренироваться, если я «напрягаюсь»?

Я часто доводил себя до предела, чувствуя себя полностью измученным после тренировки. Но по большому счету, никому не интересно знать о том, как быстро я бегаю или много приседаю.

Вот чего наш клиент не знал до прохождения программы — **иногда меньше значит больше.**

Прилагать последовательные хорошие усилия в долгосрочной перспективе гораздо более устойчиво, чем циклы “аварии и пожара”.

Медленные и настойчивые усилия этого клиента окупились — за 6 месяцев он потерял 13 кг и 10 процентов жира в организме.

Что еще более важно, он выздоровел, остался невредимым и верен спорту!

Делайте то, что действительно работает.

Послушайте, если бы “качай, пока тебя не стошнит” и многочасовые пытки на беговой дорожке сработали — мы бы заставляли наших клиентов делать это.

Но это не работает.

Упражнения должны заставлять нас чувствовать, выглядеть, работать и жить лучше... но не раздавить нас.

Движение должно помочь нам свободно функционировать...не выводить нас из строя.

Что, если бы вы могли выйти из спортзала, чувствуя себя бодрым, а не истощенным?

Что, если вместо того, чтобы делать больше, вы могли бы сделать лучше?

Восстановление: Противоядие от перетренированности.

Вот вам первый совет: “Перетренированность” - это не совсем проблема. Это больше похоже на “недостаточное восстановление”.

Ваше тело, действительно, может справиться с огромным объемом работы... если вы правильно и полностью восстановитесь после этой работы.

Ваша схема восстановления после стресса должна выглядеть как ломаная линия: на каждый подъем (тренировка или жизненный стресс) приходится спад (восстановление).

Для каждой интенсивной тренировки уделяется внимание мероприятиям, которые помогают вашему организму восстанавливаться и восстанавливаться.

Это не значит, что вам нужно уединяться в своей темной и тихой крепости из одеял и каждый день делать массаж... хотя это звучит приятно).

Ознакомьтесь с нашими советами по восстановлению ниже.

Освободи свой разум, и твое тело последует за тобой.

Когда вы учитываете восстановление как важнейшую часть своего тренировочного режима, происходит забавная вещь.

Вы начинаете думать о тренировках совершенно по-другому.

Что, если вы можете “тренироваться” в континууме, где каждое движение “имеет значение”?

Что, если вы могли бы уравновесить высокое с низким, тяжелое с легким, физический труд с приятной игрой?

Вот несколько способов найти баланс.

Эффективная программа физической активности включает в себя:

- Тренировка сопротивления
- Интервалы
- Активное восстановление
- Веселье

Вы можете сделать это независимо от того, сколько времени вам придется посвятить физической активности.

Вот как выглядит баланс в программе "Азбука Стройности":

КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когда дело доходит до физических упражнений, важен баланс. Не перепутайте это. Когда нужно усердно работать, когда расслабляться и восстанавливаться. Найдите то количество часов, которые вы тратите на активность в неделю, а затем прочитайте, как вам стоит тренироваться, исходя из этих данных

	ТРЕНИРОВКИ	ИНТЕРВАЛЫ	АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ОТДЫХ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ
ОТ 0 ДО 5 ЧАСОВ	 3 часа	 30 мин	 1 час	 в остальное время
ОТ 5 ДО 10 ЧАСОВ	 3 часа	 30-45 мин	 2-3 часа	 в остальное время
ОТ 10 ДО 15 ЧАСОВ	 3 часа	 45 мин	 3-4 часа	 в остальное время

Клиенты программы Азбуки Стройности, добившиеся наибольшего успеха, обычно выполняют не самые сложные и интенсивные тренировки.

Напротив, они - те, кто находят небольшие способы получить движение, когда и где только могут.

Это включает в себя реальные функциональные движения, такие как:

- Езда на велосипеде или пешком до работы (или бег, чтобы успеть на этот проклятый автобус)
- Ходить в продуктовый магазин и нести продукты домой.
- Мойка автомобиля
- Покрасить стены свежей краской.
- Обучение детей запуску воздушного змея.
- Уборка снега, сгребание листьев, посадка сада или стрижка газона.

Когда вы думаете о движении таким образом, оно перестает превращаться в «тренировку» (т.е. рутинную работу или обязательство) и начинает становиться «вашей повседневной жизнью» (то есть чем-то легким, плавным и всегда с тобой).

Что делать дальше

Если вы чувствуете некоторые из симптомов, описанных в этом уроке, вот несколько шагов, которые вы можете предпринять, чтобы почувствовать себя лучше.

1. Проведите небольшую самооценку.

Для некоторых из нас пропустить тренировку - не проблема. Для других выходной день требует усилий. Если вы будете меньше делать, то почувствуете себя неловко. Если вас пугает то, что вы проводите больше времени вдали от своего "добровольного учебного лагеря", спросите себя:

- Для чего я это делаю? Каковы мои цели и почему они у меня есть?
- Как я себя чувствую? Постоянно ли я испытываю боль? Устал, нервничаю, голоден и т. д.?
- Как то, что я делаю, работает на меня? Какие результаты я вижу?

Если вы ругаете себя и ничего не добиваетесь, возможно, пришло время применить другой подход.

2. Доверяйте своему телу - и слушайте его.

Что на самом деле происходит под "капотом"?

Проведите сканирование разума и тела: полежите несколько минут и сосредоточьтесь на ощущениях от ног к голове. Медленно. Что вы чувствуете?

Пальчики ног... Колени...Ваши бедра...Урчание в животе...Сердцебиение...Напряжение мышц лица... Расслабление...

Старайтесь лучше осознавать сигналы своего тела. Что чувствует ваше тело, когда оно хорошо отдохнуло? Как узнать, когда нужен перерыв?

Если вы чувствуете:

- болезненность и скованность,
- слабость и сонливость,
- немотивированность,
- тревожность и подавленность,
- усталость и бессонницу ...

... подумайте об изменении режима тренировок.

3. Найдите время для восстановления.

Выздоровление не произойдет случайно. Спланируйте это, подготовьтесь к этому и сделайте его.

Что бы вы ни делали, **помните, что ваше восстановление - то, что вы делаете между тренировками - так же важно, как и тренировки:**

- **Сходите на прогулку**, желательно на природе, на открытом воздухе. Уберите телефон. Наблюдайте за тем, что вас окружает.
- **Медитируйте**. Это проще, чем вы думаете.
- **Сходите поплавать**. Завершите это расслабляющей сауной.
- **Расслабьтесь в парке**. Лягте на траву и смотрите на облака.
- **Сделайте массаж**. Помогите телу снять стресс.
- **Займитесь этим...** Да, секс тоже имеет значение. (Пожалуйста.)

4. Добейтесь баланса.

Есть время для тяжелых тренировок и время для отдыха. Есть время для длинных пробежек и время игры мячом на детской площадке.

Если делать одно и то же снова и снова, это не принесет вашему телу никакой пользы. Смешайте упражнения и их интенсивность.

Если вы не знаете, сколько из них вы получаете, попробуйте вести дневник тренировок в течение недели или двух.

Что бы вы могли использовать еще немного?

Где бы вы могли расслабиться?

Найдите новые способы стать активными, не посещая тренажерный зал.

Включите в свой распорядок какое-то "глупое время препровождения".

Посмотри, какого это)!

5. Веселитесь.

Развлечения - это есть причина, по которой дети естественным образом бегают, прыгают, катаются и кривляют своими телами. Это огромная часть того, как мы учимся двигаться и взаимодействовать с окружающим миром. Продолжение этого процесса делает нас здоровыми и молодыми.

Смех и даже просто улыбка — активирует систему восстановления. Расслабься и ослабь свою твердую хватку на жизни, Товарищ Сержант.

Вот несколько идей для старомодного доброго веселья:

- **Занимайтесь любимым спортом.** Или откройте для себя новый.
- **Активно играйте со своими детьми.** Бегайте с ними по детской площадке, раскачивайтесь как макаки на брусках, лазайте по деревьям, гоняйтесь за летающей тарелкой и т. д.
- **Танцы.** Проведите ночь с друзьями или просто посидите с музыкой в гостиной.
- **Сходите в поход или прогуляйтесь по городу.** Исследуйте новый район.

6. Получите уроки вождения.

Вероятно единственное, что вы слышали, — чтобы оставаться в форме — это “вдавите педаль в пол”. А теперь оказывается, что вы на самом деле — просто перегружены!

Если вы чувствуете разочарование или растерянность (усталость или стресс), объединитесь с кем-нибудь.

Позвоните активному другу, найдите местного тренера, сенсея или проведите мозговой штурм со своей семьей. Вместе поэкспериментируйте с весёлым и сбалансированным подходом к своей физической активности.

Ваша «машина» будет вам благодарна!



ПОЧЕМУ ПРОДВИНУТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СТРАТЕГИИ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ ОБЫЧНО ПРИВОДЯТ К ОБРАТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ

Добейтесь более быстрого прогресса с помощью целенаправленной практики и СЯДЬТЕ.

Команда Smartbody

Большинство людей, которые тренируются и стараются хорошо питаться, надеются быстро освоить продвинутые стратегии физических упражнений и питания. Но это обычно приводит к обратным результатам. Почему это происходит? Плюс две стратегии (целенаправленная практика и "прививка" от стресса) для быстрого прогресса.

Два супер урока:

1. “Просто сделай это” недостаточно.
2. Чтобы в чем-то преуспеть, вам нужна система. Более конкретно, вам нужно нечто, называемое преднамеренной практикой.

Эти уроки могут помочь любому, кто пытается улучшить свою физическую форму, здоровье или привычки в питании.

И они могут помочь любому, кто пытается стать лучше. Давайте нырнем внутрь.

Как “научиться” упражнениям и питанию.

Пытаться привести себя в лучшую форму или питаться более здоровой пищей - это все равно что учиться серфингу.

Со всех сторон на вас обрушиваются волны противоречивой информации. У других людей, похоже, есть “секрет”, которого нет у вас. Ты часто падаешь.

Вы не знаете — на **чём** вам следует сосредоточиться.

Или если вы делаете **это** — неправильно.

И самое главное: **без экспертного руководства и хорошей системы, вы потратите много времени, сил и выработаете вредные привычки.**

Новичок, падающий с доски для серфинга, не обязательно знает, почему это произошло. Или что делать по-другому в следующий раз.

Тренирующийся, у которого болит спина после нескольких месяцев тренировок, не обязательно знает, почему это так и что с этим делать.

Кто-то пытается похудеть или “питаться здоровой пищей” без четкого плана, могут чувствовать, что они “падают”, снова и снова, и снова.

Во всех этих сценариях просто практика “большого” на самом деле может принести больше вреда, чем пользы.

Но целенаправленная практика, будь то в тренажерном зале или на кухне, или в целом по жизни — может значительно улучшить ваш прогресс — легче и быстрее.

Что такое преднамеренная практика? Внимание. Но сначала разберемся, когда и

Три этапа развития навыков.

Научиться делать "что-то" – например: лучше питаться, ездить на мотоцикле или делать сальто назад – на самом деле, просто вопрос развития правильных навыков.

И овладение навыком происходит в непрерывном потоке, который можно разбить на три этапа.

Этап 1: Медленный и осознанный

Вспомните..., как вы учились печатать.

Сначала вы были в режиме поиска и тыкания, переходя буква за буквой.

Обучение было медленным, осознанным и занимало почти все ваше внимание. Совершали ошибки. Вы могли сосредоточиться только на одной вещи за раз. Найти точку с запятой.

Этап 2: Получение ощущения от "этого"

Через некоторое время, вы уже можете выстукивать целые слова и предложения. Вы стали быстрее и точнее.

Ошибок становилось меньше и меньше.

Вам уже не нужно много думать – вы стали “чувствовать” вещи. Когда нажимаете не ту букву, вы можете почувствовать "это" еще до того, как увидите на экране ошибку.

Этап 3: Интуитивный инстинкт

Если вы продолжаете работать над печатанием, в конце концов вам уже не придется думать об этом процессе. Вы просто делаете это.

Буквы плавно стекают с ваших пальцев, и даже не нужно смотреть, где они были. Вы можете печатать, слушая музыку или даже разговаривая.

Теперь вы находитесь на месте “достаточно хорошо”.

Когда “достаточно хорошо”... это не так.

Теперь давайте представим, что вам не нужно быть мастером машинописи. Тебе просто нужно быть достаточно хорошим.

Ты счастлив там, в “достаточно приличном”. Все относительно просто.

Вот что важно знать: **чтобы стать лучше с этого этапа, потребуется активная работа.**

Вы не станете потрясающей машинисткой случайно.

Ты просто будешь... в порядке.

Исследовательский термин “достаточно хорошо” – это теория равенства или терпимости. Это тот уровень производительности, который устраивает большинство людей

И это почти всегда меньше, на что они способны на самом деле.

В “достаточно хорошо” нет ничего плохого.

Хотите стать еще лучше?

Вот тут и приходит осознанная практика.

Преднамеренная практика

Если будете выполнять одно и то же упражнение снова и снова, – вы добьетесь в нем успеха, но до определенного уровня.

После этого момента, простое добавление дополнительной практики не поможет. (Подумайте, сколько людей - никудышные водители, имеющие опыт пару десятилетий).

Чтобы стать лучше, ваши действия должны быть целенаправленными. У них должна быть цель и постоянная обратная связь.

В тренажерном зале, есть разница между тем, чтобы увеличивать повторения и двигаться дальше, и обратить внимание на что-то, типа того, как расположен ваш позвоночник во время приседания.

Это разница между тем, чтобы сказать “просто меньше ешь”, “просто делай это”, или показать им конкретное стратегическое действие, на котором нужно сосредоточиться в следующий раз.

Становиться лучше - значит становиться хуже... ненадолго

Однако в преднамеренной практике есть подвох:

Вы должны позволить себе стать хуже.

Чтобы научиться новому “достаточно хорошо”, вам нужно вернуться на уровни, где снова все — становится более осознанным. Другими словами – уровень, на котором вы уже недостаточно хороши.

Многие наши клиенты борются с этим. Если у них есть какие-то знания о тренировках или “здоровом питании”, им трудно регрессировать.

“Я уже достаточно хорош”, - протестуют они. “Дай мне что-нибудь продвинутое”.

Никто не хочет чувствовать себя так, как будто их сбили с ног, из-за употребления в пищу овощей или жима лежа 100 кг. Но в этом и парадокс - именно туда они должны пойти, чтобы перейти к действительно продвинутым стратегиям физических упражнений и питания.

Развивающийся “инстинкт”

“Преднамеренная” часть преднамеренной практики имеет важное значение. Если не обращать внимания на то **что** делаем, — мы на самом деле не знаем, **почему** это делаем и/или не знаем насколько **хорошо** мы это сделали. И мы не улучшаемся. Все это просто случайный шум.

И наоборот, **когда мы намеренно пробуем что-то** — понаблюдайте, насколько хорошо это сработало, приспособляйтесь осознанно и пробуйте снова. Мы учимся. **Учимся быстрее и лучше.** Благодаря этой сознательной, целенаправленной обратной связи, мы получаем более глубокое, интуитивное “ощущение вещей”, а не думаем о них.

Мы способны видеть по-другому, как опытный водитель, который интуитивно предупреждает аварийную ситуацию, выполнения ДДД (Дай Дорогу Дураку). Мы принимаем более разумные решения с меньшим количеством информации и игнорируем отвлекающие факторы.

В свою очередь, этот процесс сознательного развития “чувства вещей” помогает нашему мозгу еще лучше усваивать новые вещи.

Таким образом, инстинкт экспертов и способность реагировать с кажущейся сверхчеловеческой скоростью и точностью не являются волшебными. Это просто результат целенаправленной практики.

Блоки для развития навыков

Итак, как превратить "преднамеренную практику" в – ну-у практику? Подумайте об этом как о сложении кирпичной стены.

Обучение происходит последовательно. Мы строим понимание за пониманием, складывая один блок обучения поверх другого, скрепляя их вместе, чтобы установить связи.

Что касается движений, мы строим более сложные движения из простых движений, склеенных вместе.

Дриблинг в баскетболе. Движение бедрами в схватке. Движение ног в танце.

Поначалу это неуклюже. Разум жонглирует ногой, бедром, рукой, головой и положением глаз. Изучение того, как ощущается каждая из этих частей.

С практикой эти вещи становятся инстинктивными и происходят более автоматически.

Это освобождает разум, чтобы он мог добавить "больше фигур в шаблон" и начать заставлять тело — делать действительно что-то изящное...

Как сделать себе прививку от стресса

Еще одна причина, за чем нужна целенаправленная практика — **стресс**.

Вы когда-нибудь пытались выполнить знакомую задачу, когда вы спешили и волновались? Вы, наверное, сделали это ужасно.

Изучение навыка может быть достаточно сложным. Способность вспомнить это в реальных стрессовых условиях (скажем когда нарушается ваш комфортный распорядок дня, связанный с физическими упражнениями и привычками в питании) добавляет совершенно новый уровень сложности.

В целом, стресс ухудшает наши дела... если только мы не сделаем стрессовые ситуации, частью нашей сознательной практики.

Мы можем сделать это с помощью тренинга по прививке стресса, или SIT.

Вы можете думать о SIT как об “прививке от стресса” — немного стресса, снимаемого постепенно и только на уровнях, с которыми вы можете легко справиться. В конечном итоге, это позволяет вам справляться со всеми более сложными ситуациями.

Осваивайте свои новые навыки в условиях нулевого стресса. Например, сидя на пляже с доской для серфинга. Вы можете попрактиковаться в том, чтобы держать доску, лежать на ней в нужном месте и даже грести на песке. Вы добавляете немного стресса: вы входите в воду. Это может быть спокойный океан глубиной по пояс. Или это может быть бассейн. Для начала, просто небольшой стресс. Затем вы добавляете немного больше стресса. Может быть, вы выходите в воду по грудь. Вы попадаете в большие, более быстрые волны.

Снова и снова вы добавляете немного больше стресса, и еще немного больше. В конце концов, конечно, вы разрываете узловатые трубки во время сильной волны.

Или вы остаетесь верны своим привычкам в тренировках и питании, даже когда ваша жизнь действительно безумна.

Чтобы заставить SIT работать, вы сознательно отрабатываете свои навыки на уровне, который немного сложен — вы сосредоточены на текущей задаче, но почти всегда способны ее выполнить.

Вы хотите, чтобы ваш разум и тело поняли, что небольшой стресс - это нормально. Все, что вы делаете, - это меняете определение того, что такое “небольшой стресс”.

Это ключевой момент: вакцинация бесполезна, если она на самом деле делает вас жестоко больным. **SIT эффективен только тогда, когда ученик впервые осваивает свои навыки в спокойной обстановке.** Каждая тренировка должна заканчиваться относительным успехом.

Перевод: **не давайте себе намного больше, чем вы можете сделать за один раз.** Реалистично оцените свое текущее положение. Решите, каким будет следующий уровень соответствующей проблемы (стресса), а затем переходите туда.

Сопровляйтесь искушению “повысить уровень”.

Итак, скажем, что мы “достаточно хороши” в основах. Это освобождает наш мозг, чтобы пробовать что-то новое.

Но это действительно может быть проблемой.

Если вы “достаточно хороши”, чтобы просто встать на доску для серфинга, вам сразу же захочется попробовать другие модные вещи.

Однако помните, что устойчивость - это блок, который связан с остальными блоками. Если вы никогда сознательно не практикуете этот базовый навык простого стояния — если вы не станете действительно, "действительно хороши" в этом — вы никогда не станете действительно, "действительно хороши" ни в чем другом.

Точно так же люди, которые сопротивляются изучению основ, потому что “основы скучны”, часто обнаруживают, что они “срываются с катушек”, когда меняется их распорядок дня или возникают обычные жизненные стрессы.

Их важнейший “фундамент” из навыков питания, физических упражнений и самоорганизации легко разрушается даже при небольших проблемах.

Спросите себя: **насколько прочны ваши основы?**

Могут ли ваши “достаточно хорошие” способности в основах питания и движения быть намного лучше?

Скажем, продолжая придерживаться своих устоявшихся привычек в питании, но работая над своей последовательностью.

Или научиться включать в комплекс методы отдыха и управления стрессом, вместо того чтобы нагружать себя дополнительными тренировками.

Или усовершенствовать свою форму подтягиваний в обмен на меньшее количество повторений.

Например, ваши усилия кому-то видятся не столь впечатляющими. (Кажется более крутым сделать 10 "так себе" подтягиваний, чем пять хороших.)

Но вам лучше знать.

Вы знаете, что стать экспертом означает не беспокоиться о том, как хорошо выглядеть, а вместо этого осознавать и чувствовать себя новичком.

Принимая то, что вы новичок — вы на пути к тому, чтобы стать мастером.

Что делать дальше

Проясните свою цель.

Лучший способ изменить систему - это изменить ее назначение. Ты тренируешься, чтобы наказать себя за вчерашнее мороженое? Или вы тренируетесь, чтобы улучшить что-то вроде физической работоспособности или состава тела? Тренировки, направленные на наказание, становятся хорошими в наказании. Тренировки, направленные на улучшение, помогают сделать что-то лучше.

Определите, какой большой навык вам нужен.

Теперь, когда вы знаете, зачем вы это делаете, что это такое? Это может быть такой вид спорта, как плавание, или силовые тренировки, или здоровое питание.

Разбейте этот навык на его строительные блоки.

Каковы все эти крошечные компоненты, из которых состоит этот большой навык? Загляните сюда как можно глубже. Движение во время упражнения может начинаться с того, как вы стоите, ходите и дышите (и эти вещи состоят из других частей). Здоровое питание может начинаться с ваших отношений с едой или с чего-то вроде медленного и осознанного питания.

Разработайте систему.

Вы не сможете освоить все компоненты сразу или даже в случайном порядке. Вам нужна структура, последовательность и источник обратной связи.

Практикуйтесь, сознательно, в своей зоне оптимального вызова.

Чтобы развить навык, вы должны сосредоточить на нем свое внимание и практиковать его сознательно, на уровне сложности, который находится на пределе ваших возможностей, но позволяет вам быть в целом успешным, совершая небольшие ошибки и учась на них.

Во-первых, мастерство. Затем стресс.

Помните о прививке от стресса. Сначала овладейте навыком в спокойной обстановке с низкой сложностью, а затем практикуйте его с включенной температурой. Только добавьте столько стресса и сложности, сколько сможете, развивая успех.

Подумайте о тренере.

Разбиение навыка на компоненты, объединение их в систему, оценка производительности каждого элемента в рамках этой системы и обеспечение постоянной обратной связи и руководства - это большое дело. Особенно трудно это сделать в одиночку. Вот почему даже великие спортсмены нанимают других людей, чтобы тренировать себя.



КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ, КОГДА ВЫ ЗАНЯТЫ. [ИНФОГРАФИКА]

Все, что вам нужно, - это 10 минут и практически никакого оборудования.

Команда Smartbody

Вы регулярно тренируетесь в течение нескольких месяцев... а затем срываетесь из-за отпуска, деловой поездки или просто общего безумия жизни. Звучит знакомо? Вот как оставаться в форме, когда вы заняты — это быстрее и проще, чем вы думаете.

Это одна из наиболее распространенных моделей: люди, пытающиеся прийти (и остаться) в форме, усердно тренируются в течение нескольких месяцев, а затем срываются из-за праздников или большого срока на работе.

Многие затем “срываются с катушек” до конца года.

Прекратите заниматься спортом, и ваше тело начнет приспосабливаться к этому — ничего не делая, — так что вы начнете терять все те преимущества, ради которых так усердно трудились.

Вот почему мы придумали эту простую тренировку в любом месте. Это занимает всего несколько минут в день, требует минимального оборудования или вообще не требует его, и оно фокусируется на сложных упражнениях (большие мышцы, большие движения), поэтому оно наверняка будет эффективным.

Он также легко адаптируется: вы можете перемешивать упражнения или пропускать некоторые из них, придумывать различные способы добавления сопротивления или изменять общее количество повторений и раундов в зависимости от того, сколько у вас времени и ваших предпочтений.

Важно, чтобы каждый день было какое-то движение всего тела.

Используйте этот план - это поможет вам поддерживать мышцы, поддерживать нормальный обмен веществ, предотвращать увеличение жира и многое другое.

Регулярно занимайтесь спортом, и вы получите физический эффект — адаптацию мозга, системы кровообращения, дыхательной системы, обмена веществ, мышц и костей, которые оптимизируют здоровье и функции.

КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ, КОГДА ВЫ ЗАНЯТЫ

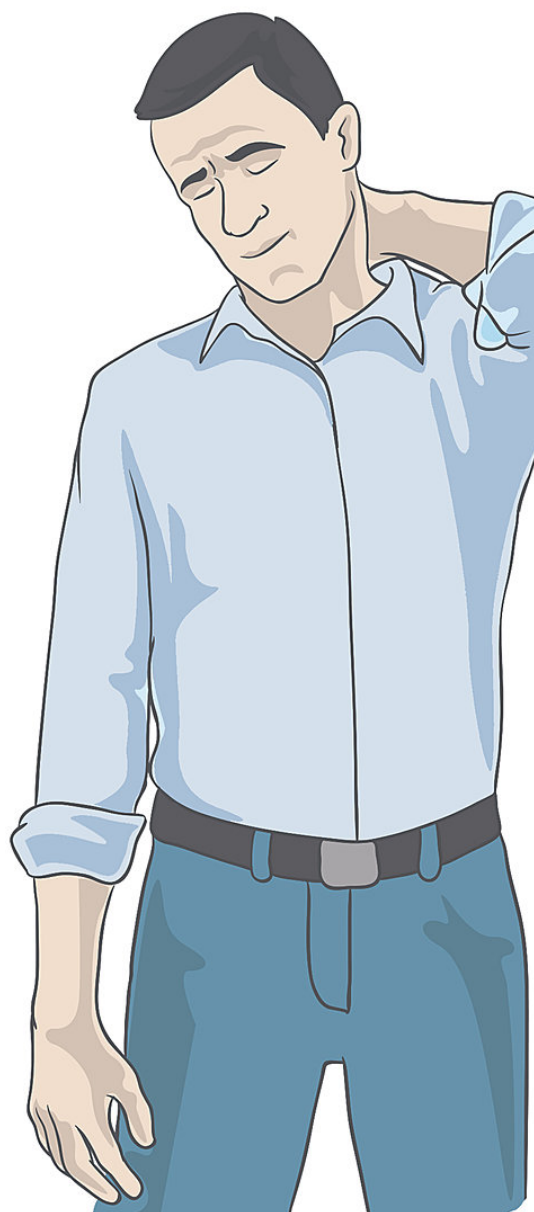
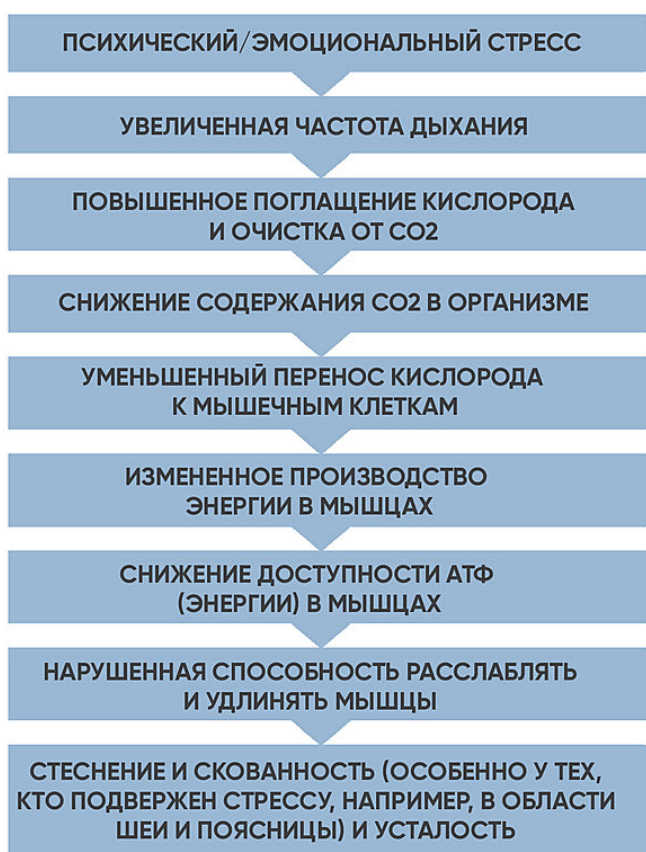
Командировки, каникулы, отпуск? В такие периоды регулярные тренировки прекращаются. Но, уделяя всего 10 минут в день на себя (практически не используя оборудование) вы можете поддерживать свою физическую форму до тех пор, пока вы не вернетесь к обычному ритму жизни.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕДЛАГАЕТ ДЛИННЫЙ СПИСОК УДИВИТЕЛЬНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ



Чем больше и регулярнее вы будете тренироваться, тем быстрее вы получите положительные результаты для вашего здоровья, но если вы вернетесь к сидячему образу жизни, ваши достижения в плане здоровья будут сходиться "на нет"

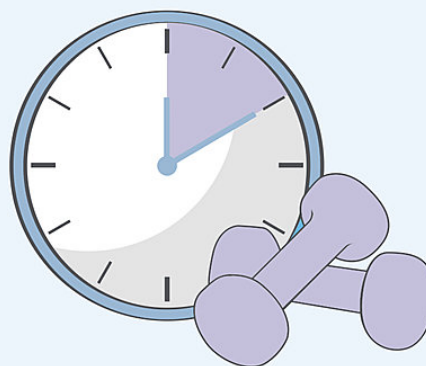
СТРЕСС МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ВАС БЫСТРЕЕ ПОТЕРЯТЬ ХОРОШУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ



ПРОСТАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЮБОМ МЕСТЕ

В тех случаях, когда вы просто не можете сделать свою обычную тренировку, используйте эту минималистичную 10-ти минутную тренировку, что бы оставаться в форме

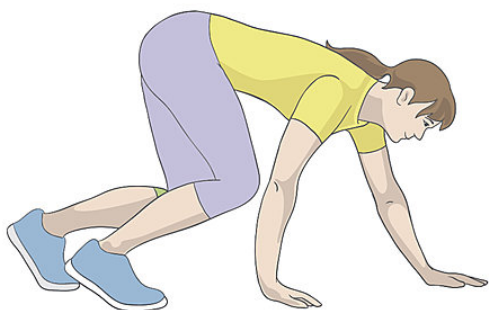
1. Последовательно выполняйте каждое упражнение
2. Сделайте по 5 повторений каждого упражнения
3. Не отдыхайте между упражнениями
4. Отдохните 1-2 минуты в конце круга
5. Повторите в общей сложности 2-4 цикла



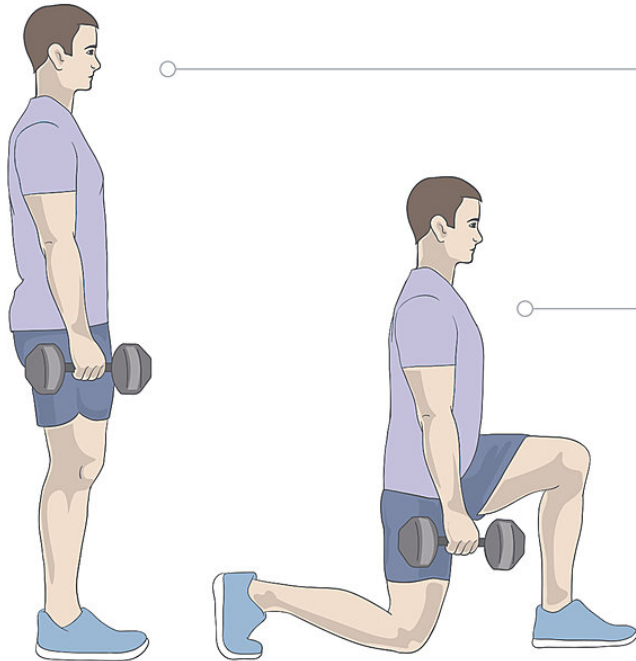
“МЕДВЕЖЬЯ ПОХОДКА”

Встаньте на четвереньки, упираясь руками, приподнимите колени над полом

Удерживая таз по центру, “ползите” правой рукой и левой ногой, двигаясь вперед и назад.
10 секунд = 1 повторение



ОБРАТНЫЙ ВЫПАД



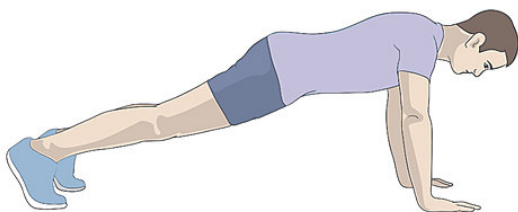
Встаньте, поставив ноги на ширине плеч, в каждую руку возьмите по гантеле

С высокой грудью, «включенным» прессом и нейтральной нижней частью спины, сделайте шаг правой ногой назад. Держите вес на передней пятке и бедрах выпрямленными, когда вы опускаете правое колено, следите, чтобы нижние конечности были согнуты под прямыми углами и оказавшееся впереди колено не выходило за носок.

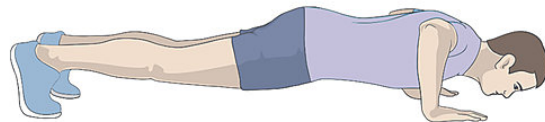
Перенесите вес на переднюю пятку, чтобы вернуться в исходное положение. Повторите тоже самое для левой ноги

ОТЖИМЕНИЕ

Начните упражнения с положения «планка», руки должны быть ровно под плечами, пальцы рук смотрят вперед

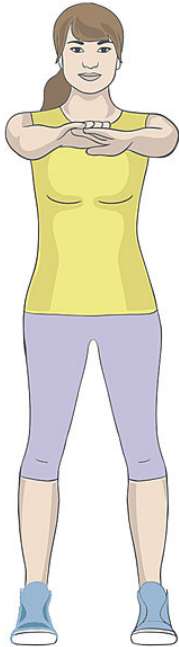


Сохраняя прямую линию от головы до пятки, держите локти согнутыми, чтобы опустить тело как можно ниже, не выпячивая плечи вперед

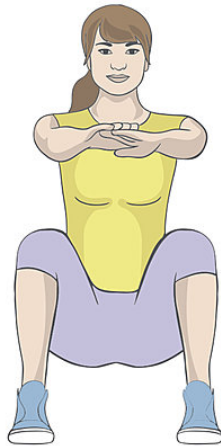


Сожмите лопатки вместе и вниз к ягодицам, когда вы опускаетесь, затем позвольте им полностью раздвинуться вверх. Держите пресс напряженным, копчик подтянут, плечи опущены подальше от ушей

ПРИСЕДАНИЯ



Встаньте, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой



С напряженным прессом, опущенными ребрами и поджатым копчиком, отведите бедра назад и опустите, на сколько сможете. Угол в колене 90 градусов и бедро параллельно полу. Плечевой пояс должен быть полностью расслаблен, спина прямая во время всех этапов.

Перенесите вес на пятки и середину, что бы вернуться в исходное положение

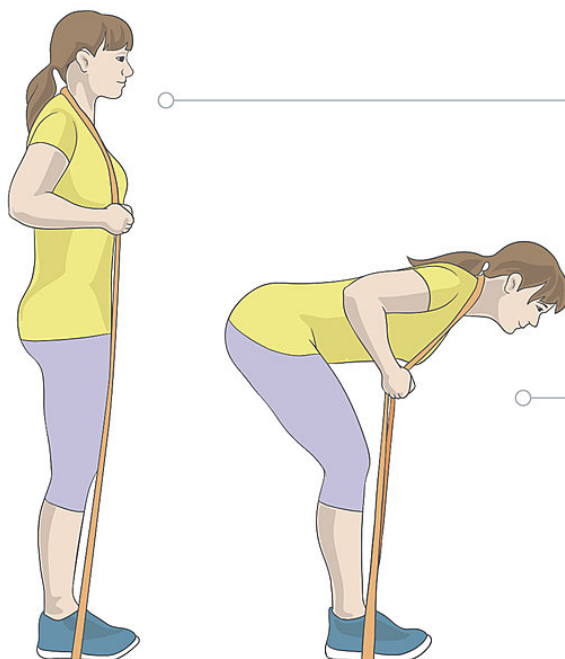
ПОДНЯТИЕ ГАНТЕЛЕЙ ОДНОЙ РУКОЙ

Встаньте в высоком выпаде, правой ногой вперед, а правой рукой упритесь в надежную скамейку или стул, поддерживающий вас, гантель держите в левой руке

Удерживая ребра опущенными, напрягая пресс, подтягивая копчик и перенося вес на переднюю пятку, подтяните гантель к нижним ребрам, одновременно фиксируя лопатку внутрь и вниз



УПРАЖНЕНИЕ С ЛЕНТОЙ

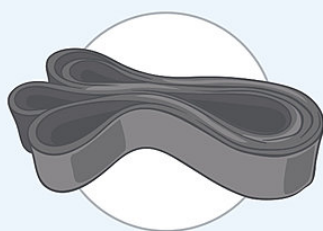


Встаньте, ноги на ширине плеч. Резиновую ленту закрепите петлей на шее, а концы закрепите под стопами

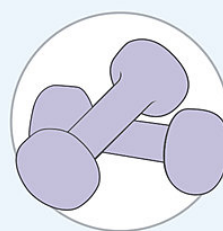
Напрягите пресс, опустите ребра, спина прямая, вес перенесите на пятки, отведите бедра назад и сгибайтесь в талии до тех пор, пока не почувствуете легкое растяжение подколенных сухожилий

Вернитесь в исходное положение, сохраняя пресс напряженным, ребра при этом опущены, копчик поджат

ТВОЙ ДОМАШНИЙ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ



Лента резиновая
(длина 1,2 – 1,5 метра,
ширина 5–7 см)



Гантели
(мужчины – 2–3 кг.
женщины – 1–2 кг)

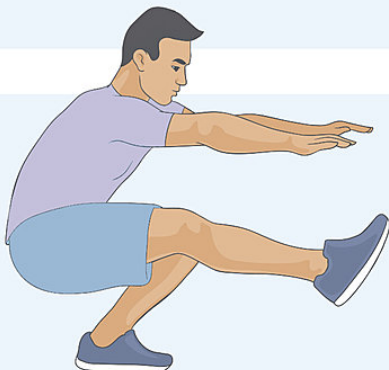
СДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРОЩЕ

Когда вы заняты и напряжены, рабочая память и сила воли снижаются.
Вот совет – как сделать минимальную тренировку



Держите резиновую ленту, гантели и спортивную одежду где-нибудь на виду, где вы, практически, спотыкаетесь о них. Поведенческие триггеры делают упражнения более автоматическими, не требующие времени на продумывание

Не думайте о тренировке, как о рутинной работе или наказании. Позитивность сдерживает вашу реакцию на гормоны стресса и снижает гедонистическую компенсацию ("Я отжимался, поэтому заработал это пирожное")



Не можете выполнить одно или несколько предложенных упражнений? Пропустите их. Если возможно, сосредоточьтесь на упражнениях для ног (для большего набора мышц и сжигания энергии)

Нет гантелей?
Используйте все, что сможете найти, что бы добавить вес к движениям



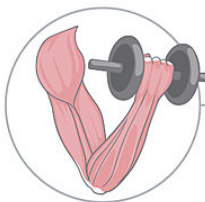
ПОЧЕМУ ЭТОТ ПЛАН РАБОТАЕТ?



Требует минимального времени и оборудования, вы можете делать это в любое время и в любом месте



Использует "сложное упражнение" – когда задействовано большое количество мышц, большой диапазон движений – так что вы получаете максимальную пользу от повторений



Поддерживает здоровье суставов и тканей



Помогает вам избежать нисходящей спирали "все или ничего", когда вы "сбиваетесь с пути" с помощью упражнений



Исключает диабет, снижая вероятность накопления висцерального жира и увеличения массы тела



Держит стресс под контролем

Хотите стать самой здоровой, приспособленной, сильной версией себя?

Большинство людей знают, что регулярное движение, правильное питание, сон и управление стрессом важны для улучшения внешнего вида и самочувствия.

И все же им нужна помощь в применении этих знаний в контексте их занятой и напряженной жизни.

Вот почему мы тесно сотрудничаем с клиентами в **“Азбуке стройности”**, чтобы помочь им сбросить жир, стать сильнее и улучшить свое здоровье...независимо от того, с какими проблемами они сталкиваются в жизни.

Для получения дополнительной информации о программе "Азбука Стройности":
<https://smartbody.pro>