Михаил Титов

100 СОВЕТОВ ПО ТРЕНИРОВКЕ ТЕЛА

Михаил Титов

100 советов по тренировке тела

«Издательские решения»

Титов М.

100 советов по тренировке тела / М. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856482-6

100 советов по тренировке тела от профессионального фитнес-тренера.Используйте эти советы, чтобы получить максимальные результаты за короткий срок…

ISBN 978-5-44-856482-6

© Титов М.
© Издательские решения

Содержание

Правовая информация 6
100 советов по тренировке 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

100 советов по тренировке тела

Михаил Титов

Дизайнер обложки Наталия (Bxagavat) Бабяк

© Михаил Титов, 2018

ISBN 978-5-4485-6482-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание: Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информационный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

Правовая информация

При создании этой книги мы пытались дать максимально полную и точную информацию, но мы не можем гарантировать её актуальность на данный момент, так как каждый день появляется всё более новая информация о лечении и профилактике заболеваний.

Авторы и издатели не несут никакой ответственности за ошибки, упущения или противоречивые толкования данного материала.

Любые обнаруженные неточности, неверные характеристики конкретных лиц, людей или организаций, опубликованных материалов – непреднамеренны и носят чисто информационный характер.

Эта информация не предназначена для использования в качестве источника медицинских, юридических, деловых, бухгалтерских или финансовых консультаций.

Всем читателям рекомендуется обращаться за консультацией к квалифицированным специалистам в соответствующих областях. Предлагаемые БАДы не являются лекарственными средствами.

Эта информация не обязывает читателя выполнять приведённые рекомендации или использовать предлагаемые методы, стратегии и идеи. Скорее, она носит информационно-популярный характер. Авторы не несут никакой ответственности за действия читателей, относящиеся к этой информации. При принятии любых решений в отношении собственного здоровья и благополучия используйте собственные суждения в сочетании с консультацией профессионалов.

Любые замечания, комментарии или упоминания организаций, или людей, совпадения с любыми персонажами – умершими или ныне живущими, реальными или вымышленными – являются непреднамеренными и используются только в качестве примера. Авторы не гарантируют никакой пользы для здоровья, роста доходов, получения трафика и прочих подобных ожиданий.

Читатели предупреждены о том, что должны иметь собственные суждения о своих конкретных обстоятельствах, чтобы действовать соответствующим образом.

100 советов по тренировке

1. Определите цели

Прежде чем установить уровень интенсивности, с которым Вы хотите работать над собой, **определите** Вашу конечную цель. Вы должны решить, хотите ли Вы просто стать стройнее или нарастить больше мышц на тренировках. Вдобавок, необходимо выполнять различные виды упражнений, если Вы хотите преуспеть в определённом виде спорта. Определив свою цель, Вы можете легко решить по какой программе работать.

2. Потерять вес.

Упражнения – один из лучших способов похудеть. Однако, чтобы они были эффективными, вы должны правильно определить свои цели. Прежде всего, установите временные рамки для их достижения. Например, Вы хотите потерять от 2 до 5 килограмм в течение 1 месяца.

3. Придумайте событие, к которому Вы хотите подготовиться.

Вдохновение каким-то событием может очень Вам помочь для мотивации Ваших тренировок. Нет ничего лучше, чем вспоминать о каком-то событии в будущем, к которому Вы хотите подготовиться. Один из примеров – встреча одноклассников, на которой Вы хотите произвести впечатление на своих прежних одноклассников, оставаясь в форме.

4. Занимаясь спортом, Вы можете стать более энергичным.

Если Вам постоянно хочется спать на работе, тогда Вам необходимо начать заниматься в ближайшее время. Упражнения могут сделать Вас более энергичными. Таким образом, мысль о том, сколько энергии вы можете получить от упражнений должна стать для вас отличной мотивацией, чтобы пойти в тренажёрный зал и начать тренироваться.

5. Формирование пресса (мышц живота).

Многие люди думают, что лучшим способом быстро сформировать брюшные мышцы – это работать над ними каждый день. Однако это не соответствует действительности, поскольку вы также должны позволять им получать достаточный отдых. Если вы хотите добиться более рельефного пресса в более короткое время, то вам стоит просто поработать над ними в течение приблизительно 2 или 3 раз в неделю и поддерживать оптимальное питание.

6. Растяжка и ваш возраст.

С возрастом, особенно достигнув 40 лет, ваши мышцы станут менее податливыми. Другими словами, вам придётся затратить большее время на их растяжку.

Если вы моложе 40, вы можете размять свои мышцы в течение всего 30 секунд. Но в возрасте 40 и больше, это время увеличивается до 60 секунд.

7. Предотвращение деформации шеи.

Всякий раз, когда вы работаете с прессом, вы должны убедиться, что напрягаете именно мышцы живота. Это будет гарантией того, что ваша шея защищена должным образом. Вдобавок, вы можете также приподнимать кончик вашего языка к небу всякий раз, когда вы делаете упражнения на брюшной пресс, поскольку это может выровнять положение вашей головы и предотвратить деформацию шеи.

8. Подумайте, чем себя побаловать после каждого сеанса тренировки.

Если вы хотите мотивировать себя для тренировок ещё больше, подумайте о награде для себя после завершения каждого сеанса тренировки. Это может быть просмотр фильма, любимое блюдо (низкокалорийное и высокопитательное) или просто прогулка по торговому центру. Поступая таким образом, вы будете более заинтересованы каждый раз, когда направляетесь в тренажёрный зал.

9. Нарастить больше мышц, чтобы похудеть.

Если вы хотите похудеть быстро, то вам необходимо делать упражнения, которые позволяют нарастить больше мышц. Это происходит потому, что мышцы требуют много калорий для их поддержания. Таким образом, чем больше у вас мышц, тем больше калорий и жиров они сжигают, что приводит к более быстрой потере веса.

10. Не тратьте слишком много времени на наращивание мышц.

Когда речь заходит об упражнениях для наращивания мышц, Вы не должны тратить не более 1 часа на тренировки. Если вы переусердствуете, то организм начинает вырабатывать гормон стресса кортизол. Этот гормон может блокировать тестостерон и препятствовать развитию ваших мышц.

11. Как оставаться верными тренировкам.

Могут быть случаи, когда вы не хотите идти на тренировку, просто потому что «душа не лежит». Однако если вы пропустите одно или два занятия только из-за этого, это может войти в привычку. Когда у вас появляется отсутствие желания идти на тренировку, вспомните о вашей цели, а также преимуществах, которыми вы сможете наслаждаться достигнув цели.

12. Силовые тренировки.

Лучший способ тренировки мышц – это начать с гантелей, перейти к штанге, а затем на тренажёры. Лучше всего начинать с небольших мышц, так как они больше не будут прорабатываться, как только вы начнёте работать с более тяжёлыми весами. Следуя этому, ваши мышцы получат надлежащую тренировку.

13. Не забывайте про осанку.

Важно укрепить свою осанку, если вы хотите выполнять различные виды упражнений эффективно. Вы должны научиться не бояться делать приседания. Эта программа поможет вашим брюшным мышцам работать дольше и интенсивнее, кроме того, увеличить диапазон движения. Убедитесь, что вы делаете упражнения правильно, чтобы не повредить спину.

14. Получайте больше выгоды от кардио упражнений.

Если вы хотите поправить здоровье, тогда вам следует заниматься упражнениями, направленными на укрепление сердечно-сосудистой системы умеренной интенсивности в течение 30 минут каждый день. Вы можете заниматься ими в течение 5 дней в неделю, если хотите быстрее добиться результатов. Хотя, если вы хотите сделать это всего за 3 дня, вам необходимы активные тренировки в течение всего 20 минут.

15. Кардио упражнения могут помочь вам похудеть.

Если вы хотите похудеть, вы также можете заняться кардио упражнениями. Чтобы достичь своей цели, Вам необходимо заниматься интенсивными кардио упражнениями от 60 до 90 минут каждый раз. Делайте их несколько дней в неделю, чтобы ваш организм смог сжечь больше жиров и калорий.

16. Как определить, работаете ли вы на умеренном уровне интенсивности.

Если вы спрашивали рекомендации от экспертов, вы, возможно, слышали, что они советуют тренироваться на умеренном уровне интенсивности. Тем не менее, вы должны знать, что они имеют в виду. Простой способ определить это, заключается в том, что, если вы ещё в состоянии говорить, пока вы делаете упражнения, то вы все делаете правильно.

17. Силовые тренировки и похудение.

Силовая тренировка может определённо помочь вам потерять вес. Так как в этом случае вы наращиваете мышцы. Кроме того, в то время как ваши мышцы восстанавливаются и развиваются, ваше тело продолжает сжигать больше калорий и жиров. Хотя, чтобы убедиться, что вы потеряете вес, вам необходимо также принять во внимание потребление калорий.

18. Не забудьте тренировать основные группы мышц.

В силовых тренировках вам может быть предоставлен выбор, какие упражнения вы хотите делать. Имейте в виду, что некоторые подпрограммы нацелены на определённые группы мышц. Когда вы выбираете 8 – 10 упражнений для силовых тренировок, убедитесь, что они ориентированы на все основные группы мышц, так чтобы у вас были более сбалансированные тренировки.

19. Нет необходимости тренировать все группы мышц в рамках одной тренировки.

Если вы сами составляете нужную программу тренировки, то должны принять к сведению, что нет необходимости тренировать все группы мышц каждый день. Если у вас тренировки каждый день, то проследите, чтобы каждой группе мышц давалось достаточно времени на отдых, перед тем как их снова нагружать. Сделав это, вы даёте вашим мышцам время на восстановление и развитие.

20. Выбор правильной скамейки.

На тренировках существуют определённые упражнения, для которых вам потребуются воспользоваться скамейкой. Имейте в виду, что не все скамейки одинаковы. Чтобы проверить, нажмите на неё большим пальцем. Если вы чувствуете дерево, то вам придётся искать другую скамейку.

21. Как научиться плавать быстрее.

Одним из лучших способов увеличить вашу скорость плавания – это развивать гибкость лодыжек. Ваши ноги как ласты помогают вам быстрее плыть по воде. Для этого существует много простых упражнений, которые вы можете применить. Выполняя их, вы сможете плавать быстрее, чем ваши друзья в ближайшее время.

22. Больше никаких отговорок.

Многие люди не в состоянии достичь своих целей в фитнесе из-за отговорок. Одной из самых популярных отговорок является то, что вы всё время слишком заняты, чтобы тренироваться. Чтобы избавиться от неё, попробуйте позаниматься один день хотя бы всего 10—15 минут. Сделав это, подумайте, стали ли вы менее работоспособны из-за упражнений. Вы, скорее всего, подумаете, что это не отражается на вашей работоспособности и осознаете, что *вы можете*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.