

## forum.swimming.ru

forum.swimming.ru => Душевая => Тема начата: BioShock от Октября 15, 2007, 09:14:27 am

Название: **Похудеть...**  
**BioShock** от **Октября 15, 2007, 09:14:27 am**

---

Здарова всем!!!подскажите, как можно быстро и эффективно сбросить лишний вес!!!И вообще нужен пловцу большой или маленький вес?Просто для интереса говорю, что Phelps весит 62 кг))))))

---

**KIRIMAN** от **Октября 15, 2007, 11:49:44 am**

---

Цитата: BioShock от Октября 15, 2007, 09:14:27 am

Здарова всем!!!подскажите, как можно быстро и эффективно сбросить лишний вес!!!И вообще нужен пловцу большой или маленький вес?Просто для интереса говорю, что Phelps весит 62 кг))))))

он вообще-то весит 77 если что!!!!

---

**VALKMAN** от **Октября 15, 2007, 12:19:28 pm**

---

Цитата: KIRIMAN от Октября 15, 2007, 11:49:44 am

Цитата: BioShock от Октября 15, 2007, 09:14:27 am

Здарова всем!!!подскажите, как можно быстро и эффективно сбросить лишний вес!!!И вообще нужен пловцу большой или маленький вес?Просто для интереса говорю, что Phelps весит 62 кг))))))

он вообще-то весит 77 если что!!!!

Даже 79)

---

**Альбатрос** от **Октября 15, 2007, 02:18:24 pm**

---

Скажите мне я ростом 176 весом 76кг с виду я не толстый жир не свисает и свиду мне не даі 76кг!!! А у чувака из бассеена со мной ходит жир токо так випирает а весит всего 65кг!!! Почему у меня такой большой вес?????

---

**VALKMAN** от **Октября 15, 2007, 02:43:39 pm**

---

Цитата: Альбатрос от Октября 15, 2007, 02:18:24 pm

Скажите мне я ростом 176 весом 76кг с виду я не толстый жир не свисает и свиду мне не даі 76кг!!! А у чувака из бассеена со мной ходит жир токо так випирает а весит всего 65кг!!! Почему у меня такой большой вес?????

Значит у тебя кости тяжелые

---

**Альбатрос** от **Октября 15, 2007, 03:03:27 pm**

---

Цитата: VALKMAN от Октября 15, 2007, 02:43:39 pm

Цитата: Альбатрос от Октября 15, 2007, 02:18:24 pm

Скажите мне я ростом 176 весом 76кг с виду я не толстый жир не свисает и свиду мне не даі 76кг!!! А у чувака из бассеена со мной ходит жир токо так випирает а весит всего 65кг!!! Почему у меня такой большой вес?????

Значит у тебя кости тяжелые

А это для пловца хорошо или плохо????

---

### Кошечка от Октября 15, 2007, 05:27:11 pm

Цитата: Альбатрос от Октября 15, 2007, 03:03:27 pm

Цитата: VALKMAN от Октября 15, 2007, 02:43:39 pm

Цитата: Альбатрос от Октября 15, 2007, 02:18:24 pm

Скажите мне я ростом 176 весом 76кг с виду я не толстый жир не свисает и свиду мне не даі 76кг!!! А у чувака из бассеена со мной ходит жир токо так випирает а весит всего 65кг!!! Почему у меня такой большой вес?????

Значит у тебя кости тяжелые

А это для пловца хорошо или плохо????

для пловца эт не очь хорошо.

Раз у тебя не свисает жир,значит этот вес это мышцы следовательно ты легко тянешь свой вес. И тебе легче, чем тому парню.

---

### BioShock от Октября 15, 2007, 06:11:19 pm

Сори парни 72 кг))

---

### BioShock от Октября 16, 2007, 11:27:07 am

Так че парни будет какая-нибудь инфа по снижению веса?

---

### Альбатрос от Октября 16, 2007, 01:50:41 pm

Цитата: Кошечка от Октября 15, 2007, 05:27:11 pm

Цитата: Альбатрос от Октября 15, 2007, 03:03:27 pm

Цитата: VALKMAN от Октября 15, 2007, 02:43:39 pm

Цитата: Альбатрос от Октября 15, 2007, 02:18:24 pm

Скажите мне я ростом 176 весом 76кг с виду я не толстый жир не свисает и свиду мне не даі 76кг!!! А у чувака из бассеена со мной ходит жир токо так випирает а весит всего 65кг!!! Почему у меня такой большой вес?????

Значит у тебя кости тяжелые

А это для пловца хорошо или плохо????

для пловца эт не очь хорошо.

Раз у тебя не свисает жир,значит этот вес это мышцы следовательно ты легко тянешь свой вес. И тебе легче, чем тому парню.

И точно я легко могу тянуть сой вес это плохо????

---

### SpOrTsMeN от Октября 16, 2007, 02:57:58 pm

---

Цитата: Альбатрос от Октября 16, 2007, 01:50:41 pm

Цитата: Кошечка от Октября 15, 2007, 05:27:11 pm

Цитата: Альбатрос от Октября 15, 2007, 03:03:27 pm

Цитата: VALKMAN от Октября 15, 2007, 02:43:39 pm

Цитата: Альбатрос от Октября 15, 2007, 02:18:24 pm

Скажите мне я ростом 176 весом 76кг с виду я не толстый жир не свисает и свиду мне не даі 76кг!!! А у чувака из бассеена со мной ходит жир токо так випирает а весит всего 65кг!!! Почему у меня такой большой вес????

Значит у тебя кости тяжелые

А это для пловца хорошо или плохо????

для пловца эт не очь хорошо.

Раз у тебя не свисает жир,значит этот вес это мышцы следовательно ты легко тянешь свой вес. И тебе легче, чем тому парню.

И точно я легко могу тянуть сой вес это плохо????

это наоборот куул)

---

### **BioShock от Октября 16, 2007, 06:07:05 pm**

---

Парни ответьте нубу, как быстро сбросить вес))))

---

### **argon-swm от Октября 16, 2007, 06:17:53 pm**

---

Парни че вы паритесь??Я например при росте 197 вешу 105,при этом ни капли лишнего веса.При правильном построени тренировок - грамотном совмещении работы на суше и на воде,ваши мышцы будет адаптироваться к вашему весу. Тут как в тяжелой атлетике - все сбалансированно:вес к производимой работе!

---

### **~~Шинкарик~~ от Октября 17, 2007, 09:58:45 am**

---

Цитата: BioShock от Октября 16, 2007, 06:07:05 pm

Парни ответьте нубу, как быстро сбросить вес))))

стакан вина выпей на ночь,минимум минус один килограмм. или если вино не хочешь то берешь стакан,туда сыпишь сахара (2/3 стакана) остальное кефир,все это дело мешаешь и пьешь на ночь,всякие борцы так делают на соревнованиях,когда надо срочно вес сбросить

---

### **BioShock от Октября 17, 2007, 11:14:06 am**

---

Цитата: ~~Шинкарик~~ от Октября 17, 2007, 09:58:45 am

Цитата: BioShock от Октября 16, 2007, 06:07:05 pm

Парни ответьте нубу, как быстро сбросить вес))))

стакан вина выпей на ночь,минимум минус один килограмм. или если вино не хочешь то берешь стакан,туда сыпишь сахара (2/3 стакана) остальное кефир,все это дело мешаешь и пьешь на ночь,всякие борцы так делают на соревнованиях,когда надо срочно вес сбросить

---

Попробую!!Посмотрим че получится!!!Спс!!!

---

**BioShock от Октября 21, 2007, 03:08:17 pm**

---

Все парни формула снижения веса найдена!!!!Мне подсказал ее 1 тяжелоатлет!!!!Короче в течение 1 недели есть лимон утром и вечером, но при этом стараться не пить воду всю неделю (0.5 л только моно)!!!!И питаться чуть меньше, чем вы обычно едите. Я уже 2 кг сбросил.Вот так!!!!!!

---

---

**KIRIMAN от Октября 21, 2007, 10:49:41 pm**

---

Цитата: BioShock от Октября 21, 2007, 03:08:17 pm

Все парни формула снижения веса найдена!!!!Мне подсказал ее 1 тяжелоатлет!!!!Короче в течение 1 недели есть лимон утром и вечером, но при этом стараться не пить воду всю неделю (0.5 л только моно)!!!!И питаться чуть меньше, чем вы обычно едите. Я уже 2 кг сбросил.Вот так!!!!!!

какой ты молодец,ещё похвастайся чем-нибудь...

---

---

**BioShock от Октября 22, 2007, 10:24:22 am**

---

Чем?

---

---

**SuSpEkT от Октября 22, 2007, 01:46:39 pm**

---

Цитата: KIRIMAN от Октября 21, 2007, 10:49:41 pm

Цитата: BioShock от Октября 21, 2007, 03:08:17 pm

Все парни формула снижения веса найдена!!!!Мне подсказал ее 1 тяжелоатлет!!!!Короче в течение 1 недели есть лимон утром и вечером, но при этом стараться не пить воду всю неделю (0.5 л только моно)!!!!И питаться чуть меньше, чем вы обычно едите. Я уже 2 кг сбросил.Вот так!!!!!!

А как тренироваться то вообще??? Утониш от обезвоживания!

---

---

**KIRIMAN от Октября 22, 2007, 06:04:26 pm**

---

Цитата: SuSpEkT от Октября 22, 2007, 01:46:39 pm

Цитата: KIRIMAN от Октября 21, 2007, 10:49:41 pm

Цитата: BioShock от Октября 21, 2007, 03:08:17 pm

Все парни формула снижения веса найдена!!!!Мне подсказал ее 1 тяжелоатлет!!!!Короче в течение 1 недели есть лимон утром и вечером, но при этом стараться не пить воду всю неделю (0.5 л только моно)!!!!И питаться чуть меньше, чем вы обычно едите. Я уже 2 кг сбросил.Вот так!!!!!!

А как тренироваться то вообще??? Утониш от обезвоживания!

пиши в ответах-самая последняя строчка,ты получается дописываешь ответ кому хочешь ответить!  
вась

---

---

**SuSpEkT от Октября 24, 2007, 08:51:05 am**

---

Цитата: BioShock от Октября 21, 2007, 03:08:17 pm

Все парни формула снижения веса найдена!!!!Мне подсказал ее 1 тяжелоатлет!!!!Короче в течение 1 недели есть лимон утром и вечером, но при этом стараться не пить воду всю неделю (0.5 л только моно)!!!!И питаться чуть меньше, чем вы обычно едите. Я уже 2 кг сбросил.Вот так!!!!!!!

Как тренироваться то,на лимонах сдохнешь!! В принципе куда деваться! Не ну если б надо было кг 10 сбросить то тогда ДА, а думаю что 5 спадет в ноябре!

---

**KIRIMAN от Октября 24, 2007, 07:25:05 pm**

Цитата: SuSpEkT от Октября 24, 2007, 08:51:05 am

Цитата: BioShock от Октября 21, 2007, 03:08:17 pm

Все парни формула снижения веса найдена!!!!Мне подсказал ее 1 тяжелоатлет!!!!Короче в течение 1 недели есть лимон утром и вечером, но при этом стараться не пить воду всю неделю (0.5 л только моно)!!!!И питаться чуть меньше, чем вы обычно едите. Я уже 2 кг сбросил.Вот так!!!!!!!

Как тренироваться то,на лимонах сдохнешь!! В принципе куда деваться! Не ну если б надо было кг 10 сбросить то тогда ДА, а думаю что 5 спадет в ноябре!

думаю декабрь будет самым показателем для веса

---

**KIRIMAN от Октября 25, 2007, 08:44:26 am**

Цитата: SuSpEkT от Октября 25, 2007, 08:25:50 am

Цитата: KIRIMAN от Октября 24, 2007, 07:25:05 pm

Цитата: SuSpEkT от Октября 24, 2007, 08:51:05 am

Цитата: BioShock от Октября 21, 2007, 03:08:17 pm

Все парни формула снижения веса найдена!!!!Мне подсказал ее 1 тяжелоатлет!!!!Короче в течение 1 недели есть лимон утром и вечером, но при этом стараться не пить воду всю неделю (0.5 л только моно)!!!!И питаться чуть меньше, чем вы обычно едите. Я уже 2 кг сбросил.Вот так!!!!!!!

Как тренироваться то,на лимонах сдохнешь!! В принципе куда деваться! Не ну если б надо было кг 10 сбросить то тогда ДА, а думаю что 5 спадет в ноябре!

думаю декабрь будет самым показателем для веса

В порядке!!!

я уже чувствую я сбрасываю-мне уже говорят почему такой бледный???

---

**Zain от Октября 25, 2007, 08:47:32 am**

Бледный,это ещё не похудел.=)

---

**BioShock от Октября 28, 2007, 07:30:51 am**

Короче не надо хавать лимоны и сбрасывать вес!!!!Блин та ктока организм обезвоживать!!!!Я на трениках стал плавать медленне и выдыхаться быстрее, потому что голодный!!!

---

**UK1102 от Декабря 21, 2007, 07:31:10 pm**

всем привет!мне 39,обычно вешу 78-80,когда надо согнать спокойно за м-ц до 75 просто после 17-18.00 перестаю кушать твердую и калорийную пищу,оставляю что-то типа йогуртов.а в течение дня с утра-все без ограничений и далее по понижающей.если,конечно это еще интересно

---

**V от Декабря 22, 2007, 02:30:49 am**

---

Цитата: UK1102 от Декабря 21, 2007, 07:31:10 pm

всем привет!мне 39,обычно вешу 78-80,когда надо согнать спокойно за м-ц до 75 просто после 17-18.00 перестаю кушать твердую и калорийную пищу,оставляю что-то типа йогуртов.а в течение дня с утра-все без ограничений и далее по понижающей.если,конечно это еще интересно

Спасибо, интересный опыт. Осталось научиться не жрать после трени поздно вечером :D  
А вообще я ограничиваю молочные продукты - только нежирный творог и кефир и стараюсь исключить по возможности всё мучное. Да, забыл сказать - длинные дистанции ещё прилагаются по идее :D

---

**Кошечка от Декабря 24, 2007, 04:01:44 pm**

---

ВООБЩЕ ХУДЕТЬ НЕ НАДО, спортсмен, который сядит на диету потеряет лишние килограммы, и наберет лишних секунд. т .е. время станет хуже.

---

**V от Декабря 27, 2007, 12:39:09 am**

---

Цитата: Кошечка от Декабря 24, 2007, 04:01:44 pm

ВООБЩЕ ХУДЕТЬ НЕ НАДО, спортсмен, который сядит на диету потеряет лишние килограммы, и наберет лишних секунд. т .е. время станет хуже.

то есть как это - не надо когда 15 кило лишних !!! :x

---

**ПРАВ СОЮЗ от Декабря 27, 2007, 03:27:21 am**

---

если вы не мастер международного класса, но занимаетесь на тренировках по спортивной программе... ТО..!!! **про излишки веса можете даже не задумываться!!!!** теперь ниже объясню почему!!!!....:

-чем больше масса у пловца, тем больше у него **сила инерции!!!** а значит такому пловцу **легче поддерживать технику!!!** ... т.к. он, из за своей массы, **более уверенно держится на воде не колеблясь на волнах !!!** а если есть и техника значит есть и скорость!!! (любого тренера спросите...!) .... не худеть надо, а наоборот, развивать мускулатуру и что тренер скажет!!!! .... в здоровом теле, здоровый дух!!!!.... а не в дохлом теле.... тренировки, тренировки и еще раз тренировки!!!

-и если пловец тяжелей других **себе равных...** -это не говорит, что он будет медленно плавать, или у него кости тяжелые... это говорит что у **него мышц побольше** чем у других, просто у него они могут быть плохо развиты...]**мышцы 2-3 раза тяжелей жира!!!!**..... от сюда следует сказать что чем больше масса мышц (а значит и общая), тем более сильным может быть пловец, тем больше силы **инерции**, а значит и **технику** ему держать более легче!!! (**а без лишних пару килограмм жирка мышечную массу накачать сложно!!!** если конечно не употреблять допинги со стероидами...)



-- а теперь внимание!!!...: организм выделяет не просто там какой то жир не нужный.... а происходит это на клеточном уровне (днк)... т.е. формирует клетки жира в таком виде, в каком именно нуждается ваш организм!!! сикёте...? (т.е при расщеплении которых (клеток жира) вы получаете не просто питание организма, а также белки и менно в той форме, в которой нужно для усвоения вашего организма!!!) .....поняли или нет? (жир дает как и энергию так и белок... белка правда меньше...)

-- а теперь представте мы худеем и приходим на тренировку..... поняли? просто издевательство над организмом!!!! а в тренажерный зал ваще нечего соваться!!!! ....другое дело на соревнованиях выступать... да если 15 кг лишних то может сказаться...

-- а теперь представим другой вариант....: мы худеем и приходим на тренировку... но уже с употреблением спортивных препаратов.... да естественно результат на лицо... но потом та белковая структура которую вы искусственно создали, организм начинает браковать! искусственная белковая часть разрушается, и организм жиреет еще больше!!!... далее без комментариев ..... (вот почему для богатеньких спортсменов (**персонально в лабораториях**) создают именно те спортивные препараты которые имено нужны их организму)(универсальных, спорт-препаратов для всех не бывает!)

P.S **жир** он только способствует улучшению качеству тренировки!!! организм не голодает и формируется как надо!!! самый лучший способ избавиться от лишнего жира - хорошие тренировки!!!

у кого какие вопросы?...

---

**BioShock** от **Декабря 28, 2007, 07:27:16 pm**

---

+1

---

**Любитель73** от **Декабря 28, 2007, 11:33:26 pm**

---

:D Как бысто я конечно немогу подсказать, а как ускоренно сбросить подсказать можно ,но это же будет идти в разрез со здоровьем ...и вот ещё что ..лишний вес чего ? ,а главное от куда ? :D

---

**V** от **Декабря 30, 2007, 12:38:27 am**

---

Цитата: ПРАВ СОЮЗ от Декабря 28, 2007, 06:55:20 pm

ребят... вы опять не поняли... вам сколько лет?... 14, 16, 18 лет ?.....

Ээээ, ребятам уже не то что 18 а даже не 28 :) Сказано же в теме - лишний вес, следовательно обсуждаем как от него избавиться.

Тезис что лишний вес - не лишний, это уже другая тема. Спасать нас надо не от анорексии а от ожирерния :D :D :D

---

Название: **!!!**

**ПРАВ СОЮЗ** от **Декабря 30, 2007, 01:11:26 am**

---

Цитата: V от Декабря 30, 2007, 12:38:27 am

Цитата: ПРАВ СОЮЗ от Декабря 28, 2007, 06:55:20 pm

ребят... вы опять не поняли... вам сколько лет?... 14, 16, 18 лет ?.....

Ээээ, ребятам уже не то что 18 а даже не 28 :) Сказано же в теме - лишний вес, следовательно обсуждаем как от него избавиться.

Тезис что лишний вес - не лишний, это уже другая тема. Спасать нас надо не от анорексии а от ожирения :D :D :D

мужики, если так вопрос звучит!!! то как проф в этом деле(о ожирении ),спрашиваю, какой допинг употребляем, или фарму? т.к побочные, .....спорт - препараты действуют именно так!!!!(лишним ожирением.... или хуже, не удивляйтесь потере зрения!! ),это пройденая для меня школа!!) тока честно!, признавайтесь! еще не поздно..... ( если вам не 18, а 28лет) что употребляем?....

---

### **YAKOR от Декабря 30, 2007, 04:18:22 pm**

---

Цитата: V от Декабря 30, 2007, 12:38:27 am

Цитата: ПРАВ СОЮЗ от Декабря 28, 2007, 06:55:20 pm

ребят... вы опять не поняли... вам сколько лет?... 14, 16, 18 лет ?.....

Ээээ, ребятам уже не то что 18 а даже не 28 :) Сказано же в теме - лишний вес, следовательно обсуждаем как от него избавиться.

Тезис что лишний вес - не лишний, это уже другая тема. Спасать нас надо не от анорексии а от ожирения :D :D :D

Ну тогда всё-таки нужно привыкать к мысли, что вечером после тренировки придётся закидываться только йогуртами да попивать зелёный чаёк :lol:

---

### **UK1102 от Декабря 30, 2007, 05:41:43 pm**

---

такой режим питания мне удастся соблюдать,потому,что тренировки только утром,если тренируешься вечером,вряд ли такое питание будет на пользу. ни одна диета не универсальна,это известно всем,кто-то рекомендует раздельную пищу,кто-то однообразную,кто-то всякую дрянь запихнуть в желудок вместо еды.... :shock:...но!!!любая даже просто активная физкультура,не говоря уже про спорт,требует от организма отдачи и я не говорю про питание йогуртом,если,конечно,это \"камень\" в мой адрес,читайте внимательно,в течение дня можно кушать все подряд,торты,пирожные,вот только вечером,около 5-6 часов хватит усердствовать с едой!!! кто думает,что имеет лишний вес,попробуйте,может подойдет. самое главное,это не принесет вашему здоровью никакого вреда. при этом не забывайте,что все диеты индивидуальны!!!! разговор идет между теми,кто быстро набирает вес?я правильно понимаю?мне,например,только таким образом удастся держать себя в \"рамках\".попробуйте в 38 лет и росте 177 весить 76-77кг?когда организм то и дело норовит \"свалиться\" на 82-83? и,безусловно,эффект будет только при сочетании такого питания с регулярными тренировками,иначе есть полный шанс устроить себе банальное голодание!

---

### **YAKOR от Декабря 30, 2007, 08:41:53 pm**

---

UK1102! Никакого камнепада в твой адрес! Мой пост был обращён к\\\\\\, даже и цитата вроде как была. А с тобой я выражаю полное согласие, потому и говорю, что ВЕЧЕРОМ йогурты. Нельзя же в самом деле совсем ничего не жрать после 6 вечера, если у человека есть возможность только вечером тренироваться! :shock:

---



потере зрения!! ),это пройденая для меня школа!!) тока честно!, признавайтесь! еще не поздно..... ( если вам не 18, а 28лет) что употребляем?....  
Никакого допинга. Только витамины и аминки (цитрулин или аргинин). просто получается что тренировки только вечером после которых следует поздний ужин :(  
короче я сбросил где то 10кг а хочется ещё столько же чтобы добраться до состояния рост=вес.  
ого! то есть на данный момент ваша формула выглядит как  $\text{рост}+10=\text{вес}??$  :shock: :lol: без обид ;)

---

**point** от **Января 23, 2008, 06:41:54 pm**

---

Да у тебя способности к логическому мышлению :) просто умница :)

---

**Название: Re: !!!**  
**V** от **Января 23, 2008, 10:31:01 pm**

---

Цитата: VALKMAN от Января 23, 2008, 06:03:38 pm

Цитата: V от Января 01, 2008, 02:23:16 pm

Цитата: ПРАВ СОЮЗ от Декабря 30, 2007, 01:11:26 am

Цитата: V от Декабря 30, 2007, 12:38:27 am

Цитата: ПРАВ СОЮЗ от Декабря 28, 2007, 06:55:20 pm

ребят... вы опять не поняли... вам сколько лет?... 14, 16, 18 лет ?.....

Ээээ, ребятам уже не то что 18 а даже не 28 :) Сказано же в теме - лишний вес, следовательно обсуждаем как от него избавиться.

Тезис что лишний вес - не лишний, это уже другая тема. Спасать нас надо не от анорексии а от ожирения :D :D :D

мужики, если так вопрос звучит!!! то как проф в этом деле(о ожирении ),спрашиваю, какой допинг употребляем, или фарму? т.к побочные, .....спорт - препараты действуют именно так!!!!(лишним ожирением.... или хуже, не удивляйтесь потере зрения!! ),это пройденая для меня школа!!) тока честно!, признавайтесь! еще не поздно..... ( если вам не 18, а 28лет) что употребляем?....

Никакого допинга. Только витамины и аминки (цитрулин или аргинин). просто получается что тренировки только вечером после которых следует поздний ужин :(  
короче я сбросил где то 10кг а хочется ещё столько же чтобы добраться до состояния  $\text{рост}=\text{вес}$ .  
ого! то есть на данный момент ваша формула выглядит как  $\text{рост}+10=\text{вес}??$  :shock: :lol: без обид ;)

ну да  $\text{рост}+10$  вес. Хотя как считать ещё.  $\text{рост}-\text{вес}$  не всегда работает. Видел как то формулу нормального веса где учитывались ширина плеч, объём лёгких, бедра и ещё какие-то параметры.

---

**Название: Re: !!!**  
**VALKMAN** от **Января 24, 2008, 03:57:19 am**

---

Цитата: V от Января 23, 2008, 10:31:01 pm

Цитата: VALKMAN от Января 23, 2008, 06:03:38 pm

Цитата: V от Января 01, 2008, 02:23:16 pm

Цитата: ПРАВ СОЮЗ от Декабря 30, 2007, 01:11:26 am

Цитата: V от Декабря 30, 2007, 12:38:27 am

Цитата: ПРАВ СОЮЗ от Декабря 28, 2007, 06:55:20 pm

ребят... вы опять не поняли... вам сколько лет?... 14, 16, 18 лет ?.....

Ээээ, ребятам уже не то что 18 а даже не 28 :) Сказано же в теме - лишний вес, следовательно обсуждаем как от него избавиться.

Тезис что лишний вес - не лишний, это уже другая тема. Спасать нас надо не от анорексии а от ожирения :D :D :D

мужики, если так вопрос звучит!!! то как проф в этом деле(о ожирении ),спрашиваю, какой допинг употребляем, или

фарму? т.к побочные, .....спорт - препараты действуют имено так!!!!(лишним ожирением.... или хуже, не удивляйтесь потере зрения!! ),это пройденая для меня школа!!) тока честно!, признавайтесь! еще не поздно..... ( если вам не 18, а 28лет) что употребляем?....

Никакого допинга. Только витамины и аминки (цитрулин или аргинин). просто получается что тренировки только вечером после которых следует поздний ужин :(

короче я сбросил где то 10кг а хочется ещё столько же чтобы добраться до состояния рост=вес.

ого! то есть на данный момент ваша формула выглядит как  $\text{рост}+10=\text{вес}??$  :shock: :lol: без обид ;)

ну да  $\text{рост}+10$  вес. Хотя как считать ещё.  $\text{рост}-\text{вес}$  не всегда работает. Видел как то формулу нормального веса где учитывались ширина плеч, объём лёгких, бёдра и ещё какие-то параметры.

да я не об этом) я о том, что у вас, должно быть,  $\text{рост}-90=\text{вес}...$  А то получается, что, если рост, например, 180, то вес, рассчитанный по формуле  $\text{рост}+10=\text{вес}$  будет равен  $180+10=190!$

---

Название: **Re: !!!**

**Olof** от **Января 25, 2008, 01:45:37 pm**

---

Цитата: ПРАВ СОЮЗ от Декабря 30, 2007, 01:11:26 am

мужики, если так вопрос звучит!!! то как проф в этом деле(о ожирении ),спрашиваю, какой допинг употребляем, или фарму? т.к побочные, .....спорт - препараты действуют имено так!!!!(лишним ожирением.... или хуже, не удивляйтесь потере зрения!! ),это пройденая для меня школа!!) тока честно!, признавайтесь! еще не поздно..... ( если вам не 18, а 28лет) что употребляем?....

пиво посасываем, сальцо едим... ;) ожирение бывает не лишним? интересный тезис, осталось себя 33-летнего 100-килограмового с ростом 175 убедить, что ЛИШНЕГО ожирения у меня нет.

---

Название: **Re: !!!**

**Olof** от **Января 25, 2008, 01:53:11 pm**

---

Цитата: V от Января 23, 2008, 10:31:01 pm

ну да  $\text{рост}+10$  вес. Хотя как считать ещё.  $\text{рост}-\text{вес}$  не всегда работает. Видел как то формулу нормального веса где учитывались ширина плеч, объём лёгких, бёдра и ещё какие-то параметры.

ну да, я когда 78 весил, пиджаки 56 размера носил, а брюки 46-48, да и сейчас наверху жира нет, внизу тоже нет (окружностьбедра 65см, остатки увлечения великом), а все 20 лишних кг вокруг бывшей талии распределены

---

Название: **Похудеть...**

**yanusik** от **Марта 20, 2008, 09:34:46 pm**

Понимаю что такие темы уже были, но не нашла нужного...

У меня при росте 1.70 вес 59 кг. Причём этот вес держится уже два года не уменьшаясь и не увеличиваясь ни на кг. У меня нет живота, имеется талия, кости не широкие, но зато явно есть много лишнего жира в верху ног. Причём понимаю, что это мешает мне плавать...

Что посоветуете? Может какие-то упражнения?

---

**Аnya7** от **Марта 21, 2008, 09:22:03 am**

Привет! это извечная проблема и зачастую определяется наследственностью! к сожалению самое эффективное средство - липосакция. но я её не советую ни в коем случае!тем более пловчихе. Даже на военной хронике при показе замороженных голодом женщин в концлагерях у некоторых я заметила это \"явление\" и даже у проф. бегуний на ЧР по ТВ!

Теперь к советам-из опыта- в воде помогает плавать дельфином в ластах или без ласт...кролем на ногах с грузами..-но нужен большой километраж.

в сауне можно с медом растираться массажной щеткой/мочалкой- только регулярно и интенсивно

-иначе толка не будет.

ещё у меня в книге по массажу это описано, щас могу выложить..

главное помнить, что при правильном питании нет недостижимых целей. :D

---

**Аnya7** от **Марта 21, 2008, 09:53:03 am**

---

Массаж бедра

Бедро массируется в различных положени-ях, выбор которых зависит от обстановки и условий. Ногу для проведения массажа можно положить на скамейку, опустив при этом вторую ногу на пол для упора.

Можно обе полусогнутые ноги поставить на скамейку так, чтобы они опирались о скамейку наружным краем стопы.

Такое положение дает возможность массировать одновременно переднюю и заднюю части бедра. Но для этого положения необходимо иметь опору для спины

Проводится массаж следующим образом: — вначале проводится поглаживание двумя руками в направлении от коленного сустава в паховую область; — выжимание — если мышцы бедра очень хорошо развиты или они очень сильно болят после длительной физической нагрузки, то прием массажа выполняют одной рукой; I — разминание — проводится по внутреннему, перед, нему и наружному участкам бедра с помощью ладоней обеих рук, а также четырьмя пальцами с отя-гощением;

— потряхивание — проводится с небольшой амплитудой, что способствует равномерному распределению межтканевой жидкости;

— гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак;

— поколачивание ребром ладони.

Такой массаж полезен после продолжительной сидя-чей работы, а также при сильных ноющих болях в ногах.

Массаж при целлюлите

Женщинам, страдающим от целлюлита, после парилки можно прибегнуть к специальному массажу задней и передней поверхностей бедра. Перед процедурой кожу массируемого участка I Необходимо смазать питательным кремом с высоким содержанием влаги.

Сочетают легкий массаж с разнообразными крема-ми, например содержащими экстракт ромашки карбамид. Можно проводить массаж с использованием меда (нежидкого). Для этого на распаренные и помас сированные в течение 15 мин ноги наносится немного меда. Легкими движениями мед распределяется всей массируемой поверхности. С помощью медового массажа можно не только избавиться от вредных в шеств, накопившихся под кожей, но и придать ногам в течение короткого времени (5-6 сеансов) прежнюю форму.

Массаж проводится по следующей схеме.

1. Положите кисти рук у основания бедра так, чтобы соединенные большие и остальные пальцы обеих рук образовали внутри треугольник. Большими пальцами кожу сдвигают в складку и таким образом проводят в направлении сверху вниз.

2. Правая рука, надавливая на бедро, должна сформировать продольную складку, которую необходимо разглаживать левой рукой сверху вниз, как бы перекатывая кожу между пальцами.

3. Далее положите левую руку с внешней стороны правого бедра и осторожно тяните соединительную ткань вперед к середине бедра.

4. Легкое пощипывание кожи, а также несильные УДары ребром ладони по всей поверхности ноги, которые стимулируют кровообращение и снимают отет

I Затем необходимо лечь на спину, поднять ноги ■так чтобы стопы уперлись в стену, и сделать массаж

с помощью намыленной мочалки, Горизонтальные движения из стороны в сторону следуеТ начинать

с задней стороны бедра, от икры к ягодицам. Точно так же нужно массировать остальные части бедра, а при необходимости — всю поверхность конечности.

Данная методика проведения массажа позволяет в течение нескольких месяцев избавиться от боли и отеков. Применяется такой массаж один раз в две недели.

(с) Фишкин. Всё о массаже.

---

**yanusik** от **Марта 22, 2008, 12:29:25 am**

---

Большое спасибо!!! Будем пробовать!

---

**Апуа7** от **Февраля 03, 2012, 01:02:10 pm**

---

не хватает вашей "спортивной истории болезни" ;D  
на первый взгляд такие вес-рост кажутся нормальными только для тяжелоатлетов,  
если посмотрите выше: UK1102 пишет, что его даже 82кг уже не устраивают(много!), а мышечной  
массы у него немало!  
так что по стандартным показателям у вас минимум 10кг лишних, и вероятно при вашем питании  
плаванием 3-4 раза в неделю их не сбросить...  
и видимо нужна фотка

---

**Апуа7** от **Февраля 03, 2012, 01:03:26 pm**

---

ПС и подрасти уже навряд ли удастся, только выпрямиться

---

**Swimmer48** от **Февраля 03, 2012, 01:04:50 pm**

---

При таком росте весить надо 77 кг, плаванием отдышка не уберется, нужно что то на суше аэробное  
делать, бег, единоборства, подвижные игры.

---

**Апуа7** от **Февраля 03, 2012, 01:06:02 pm**

---

да-да,  
и кстати в 25 лет

Цитировать

Жир торчит только на животе спереди и по бокам

это уже сигнал к действию ;D

---

**Апуа7** от **Февраля 03, 2012, 01:14:23 pm**

---

вы сами чего хотите в первую очередь(кроме выпрямиться)? Рельефа, здоровья, результатов в  
плавании , беге по лестнице?  
Выпрямиться плаванием можно только с тренером, один вы будете наоборот корячиться. Кроме того  
надо будет работать в зале. Сейчас поищу историю одного форумчанина...

---

**Апуа7** от **Февраля 03, 2012, 01:32:40 pm**

---

Ищите уже сейчас у себя в городе группы для взрослых по плаванию, лучше спортивному, и желательно с ОФП в зале. Если ОФП нет, придется заниматься самостоятельно, но лучше чтобы по упражнениям вас все-таки проверял и консультировал тренер.

Цитата: стот от Февраля 03, 2012, 01:26:49 pm

НО чувствую, что это не мое, т.к. давалось через силу.

а что вы хотели? это же физ. упражнения ;D

и да, для результатов в плавании надо однозначно скидывать вес и заниматься техникой с тренером.

Успехов!

---

**Апуа7** от **Февраля 03, 2012, 01:40:53 pm**

---

для начала конечно лучше индивидуальные, но обычно это упирается в деньги. Узнайте сколько у вас стоит и то и другое. Можно например 1 раз в неделю индив и +3-4 раза в группе. Наверное это самое оптимальное

---

**Апуа7** от **Февраля 03, 2012, 01:47:53 pm**

---

Если вы ещё форум почитаете, то поймете, что плавание- очень техничный вид спорта, и во взрослом возрасте можно очень долго корячиться с техникой самостоятельно и никуда не приплыть! Так что группа, как мотивационный фактор, действует при наличии техники.

ПС что-то у меня ощущение, что мы тут на форуме по очереди по мере сил, всех новичков направляем к тренерам ;D

---

**Белый Кит** от **Февраля 03, 2012, 01:49:34 pm**

---

Цитата: стот от Февраля 03, 2012, 01:26:49 pm

**В первую очередь я хочу выпрямиться-подрасти!**

чтобы подрасти - надо морковку грызть! ;) ;D

заодно и лишний вес поубавится ( типа - сам по себе ) :)

---

**Апуа7** от **Февраля 03, 2012, 02:41:20 pm**

---

Будет не хватать. Не садитесь.  
Мешает.

А если подробней, <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=1676.msg38220#msg38220>

уберите все жирное, жареное, острое, даже домашнего приготовления, иначе вес вас поглотит :) после 25 будет уже гораздо тяжелее с ним бороться....

добавьте фрукты и нежирную молочку чтобы в сумме было 5-6 небольших приемов пищи в день...вобщем посмотрите ещё по темам о питании, много было сказано. И не забывайте, что пока что ваши плавательные тренировки сжигают меньше калорий чем у тех, кто плавает на уровне взрослых разрядов(вам до этого пока далеко) поэтому не стоит переживать что у вас наступит истощение если вы не съедите котлетку в 20-00 ;D  
вобщем поработайте с мамой на тему некалорийного питания ;)

---

@LE}{@NDER от Февраля 03, 2012, 02:41:30 pm

---

Цитата: стот от Февраля 03, 2012, 01:53:20 pm

морковь очень люблю!

**Проблема сейчас в чем:** я боюсь, что если сяду на диету, то организму будет что-то не хватать для нормального развития/роста.

Основной приоритет - выпрямиться (за год на 1 см стал больше). Поэтому сейчас ем по принципу когда хочу, сколько хочу (но только "органик" продукты, т.е. НЕ колбасы, сникерсы, ароматизаторы и т.п.). И теперь у меня получается вопрос: не мешает ли мой лишний вес дальнейшему выпрямлению?

Для начала, надо заменить все жареное вареным. Заменить мучное фруктами. С плаванием без тренера вряд ли что-то получится. Если цель, похудеть, то, как уже написали, надо бегать, хотя бы по 20-30 минут в спокойном темпе без остановок. Если тяжело, бегать, сколько получается и с каждой неделей постепенно наращивать. От плавания тоже можно похудеть, даже при 3х разовых тренировках - я тому живой пример: -15кг за первый год занятий, но у меня была подготовка в детстве. Когда вернулся на первой трене проплыл только 200м - начала кружиться голова - еле из бассе вылез. Через месяц уже плавал по 1500м за 45 мин, через 4 месяца по 2000м, сейчас в среднем +- 3-3.5 км за час. То есть должен быть какой-то объем аэробной нагрузки для того чтобы жир сжигался. Диет я никаких не придерживался.

С ростом вряд ли что то выйдет в 22, хотя я после 30 вырос где-то на 2 см, думаю, что скорее всего просто немного вытянулся, когда вернулся в плавание, после того как посадил себе рост от приседаний с тяжелыми весами в 16-20 лет.

---

@LE}{@NDER от Февраля 03, 2012, 05:23:22 pm

---

Цитата: стот от Февраля 03, 2012, 05:02:19 pm

**проанализировал** свое питание.

Из мучного - белый хлеб (вместе с супом через день, наверное), макароны (2-3 раза в неделю на ужин), ну картошка еще (когда макарон нет). На ужин, получается, каши вообще не ем.

На завтрак - каша или макароны с котлетой, которые с вечера остались.

На обед - суп с куском телятины (150-200 грамм) из лапшы, но чаще из риса.

**Булки, конфеты, пирожки, печенье, пиццу и т.п. ВООБЩЕ не ем уже 3 года.**

Чай пью без сахара НО с молоком и вареньем (3 чайные ложки варенья).

Ем нежирный творог 5 раз в неделю по 125 грамм за раз.

На ночь пью кефир нежирный 500 грамм каждый день почти.

БУДУ УБИРАТЬ:

-варенье

-белый хлеб **вообще**

-макароны **вообще**

-картошку **частично**.

ПЕРЕЙДУ

на КАШИ на ужин.

Правильно?

Последний прием пищи сделай не позже 19:00

---

**Ануа7** от **Февраля 03, 2012, 05:29:55 pm**

---

а если он не успеет после работы/трени?  
я так думаю, что можно и после 19-00, но что-нибудь совсем не жирное и не калорийное типа нежирного творога, фрукта или кефира.  
и кстати каша на ужин, это вроде скорее для тех кто много тренируется и боится похудеть? ;D

---

**Ануа7** от **Февраля 03, 2012, 05:40:48 pm**

---

пока на досуге попробуйте делать ОФП: ходьба, бег, скакалка, отжимания, пресс , лучше каждый день начиная с 15мин и ежедневно увеличивая хотя бы на 5мин. И вы увидите как комплексный подход приносит результат :)  
Пишите об успехах :) и может мы увидим вас на любительских соревнованиях :)

---

**Ануа7** от **Февраля 03, 2012, 05:44:36 pm**

---

Цитата: [спот](#) от [Февраля 03, 2012, 05:34:30 pm](#)

А что на ужин-то тогда есть?? Если не кашу? Посоветуйте, пожалуйста! На ужин обычно котлета (говяжья) одна грамм 250 / рыба редко горбуша - с гарниром (макароны, картофельное пюре). ЕСЛИ это не заменить на кашу, на что же тогда?

Ну вам же написали- на фрукты и нежирную молочку!

Если вы хотите ещё что-нибудь съесть на первый ужин, ешьте салат на растительном масле.

На ужин совершенно необязательно наесться мясом или кашей, даже если вы мужчина. Иначе эта каша просто будет восполнять за ночь все что вы потеряли за день.

Питательные гуру, поправьте меня если я не права!

---

**@LE}{@NDER** от **Февраля 03, 2012, 05:51:32 pm**

---

Цитата: [Ануа7](#) от [Февраля 03, 2012, 05:40:48 pm](#)

пока на досуге попробуйте делать ОФП: ходьба, бег, скакалка, отжимания, пресс , лучше каждый день начиная с 15мин и ежедневно увеличивая хотя бы на 5мин. И вы увидите как комплексный подход приносит результат :)  
Пишите об успехах :) и может мы увидим вас на любительских соревнованиях :)

Есть еще экстремальный вариант, делать ОФП до получаса с утра ДО завтрака пока энергетические запасы организма не восполнены - это стимулирует сжигание жиров, правда если нагрузку сделать длительной и тяжелой, в расход пойдет и мышечная ткань, поэтому с утра, до завтрака нагрузка не более 30 мин и после съесть обычный завтрак что-нибудь из углеводов + белки.

---

**Ануа7** от **Февраля 03, 2012, 06:01:00 pm**

---

можете не выделять жирным, мы тут люди взрослые, мыслЮ не пропустим ;) )  
про чай правильно,и для похудения лучше пить зеленый или травяной чай. Про порции- скорее не кулак, а ладошка. И уж точно не "сколько влезет". Скорее , надо выходить из-за стола с чувством, что ещё можешь съесть столько же (или больше) ;D

---

**@LE}{@NDER от Февраля 03, 2012, 06:07:18 pm**

Цитата: стот от Февраля 03, 2012, 05:56:07 pm

Цитата: Апуа7 от Февраля 03, 2012, 05:40:48 pm

Пишите об успехах :) и может мы увидим вас на любительских соревнованиях :)

ОК. Вчера на ужин (да и целый день, в принципе) съел только то, что "влезло", а не то, что было в тарелке. **Сегодня взвесился из 92 кг стал 89 кг.** Правда, сегодня была тренировка, но хотя я даже после тренировки взвешиваюсь - вес не уходит.

**Для себя вывод - для начала есть то, что лезет в желудок, объемом еды "в свой кулак"** (хотя чай уже давно пью отдельно от основной еды через полчаса).

Тут надо аккуратнее, такая быстрая потеря веса свидетельствует о потере жидкости, а обезвоживание не есть гуд. Запасы жидкости надо пополнять.

Здесь как раз темка недавно была горячая - советую внимательно почитать - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4899.0>

**Апуа7 от Февраля 03, 2012, 06:11:10 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 03, 2012, 06:07:18 pm

Цитата: стот от Февраля 03, 2012, 05:56:07 pm

Цитата: Апуа7 от Февраля 03, 2012, 05:40:48 pm

Пишите об успехах :) и может мы увидим вас на любительских соревнованиях :)

ОК. Вчера на ужин (да и целый день, в принципе) съел только то, что "влезло", а не то, что было в тарелке. **Сегодня взвесился из 92 кг стал 89 кг.** Правда, сегодня была тренировка, но хотя я даже после тренировки взвешиваюсь - вес не уходит.

**Для себя вывод - для начала есть то, что лезет в желудок, объемом еды "в свой кулак"** (хотя чай уже давно пью отдельно от основной еды через полчаса).

Здесь как раз темка недавно была горячая - советую внимательно почитать - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4899.0>

я боюсь он с неокрепшей психикой совсем запутается ;D

**@LE}{@NDER от Февраля 03, 2012, 06:20:27 pm**

Цитата: стот от Февраля 03, 2012, 06:15:09 pm

Если честно, так и не понял, по фоткам мой вес при моем росте и телосложении (с учетом того, чтобы в организм поступали все необходимые элементы для развития, т.е. как тут на форуме писал кто-то недословно "организму нужен буфер для развития") - это сильное ожирение?

Что-то тут пока никто не говорит: "тебе срочно нужно худеть!!!" НО и "да нормальный у тебя вес" я тоже не слышу. Или это может сказать только врач?

Сейчас при моем весе/телосложении мне комфортно себя чувствовать, единственное что беспокоит - остановились показатели плавания: если раньше я медленно, но все же проплывал все больше и больше, то теперь - тупик.

Магазинные (из супермаркета) фрукты/овощи не ем, т.к. качественное что-то сложно найти (много генномодифицированных, нитратных, ...). В основном, употребляю овощи с лета которые остались, и которые были приобретены у знакомых (их собственное хозяйство).

Я думал, необходимость похудения ты и сам видишь, зачем лишний раз это акцентировать?

**UK1102 от Февраля 03, 2012, 06:21:30 pm**

---

Цитата: [стот от Февраля 03, 2012, 06:15:09 pm](#)

Если честно, так и не понял, по фоткам мой вес при моем росте и телосложении (с учетом того, чтобы в организм поступали все необходимые элементы для развития, т.е. как тут на форуме писал кто-то недословно "организму нужен буфер для развития") - это сильное ожирение?

Что-то тут пока никто не говорит: "тебе срочно нужно худеть!!!" НО и "да нормальный у тебя вес" я тоже не слышу. Или это может сказать только врач?

Сейчас при моем весе/телосложении мне комфортно себя чувствовать, единственное что беспокоит - остановились показатели плавания: если раньше я медленно, но все же проплывал все больше и больше, то теперь - тупик.

Магазинные (из супермаркета) фрукты/овощи не ем, т.к. качественное что-то сложно найти (много генномодифицированных, нитратных, ...). В основном, употребляю овощи с лета которые остались, и которые были приобретены у знакомых (их собственное хозяйство).

ешь мясо ;D

---

**Апуя7** от **Февраля 03, 2012, 10:15:00 pm**

---

и обязательно собственновзращенное! везде обман!

---

**Белый Кит** от **Февраля 04, 2012, 03:26:52 pm**

---

Цитата: [стот от Февраля 04, 2012, 02:59:50 pm](#)

очень сложно держаться с таким ужином - только творог. Кушать ужасно хочется!

Так, я сегодня, к примеру ел:

с утра - яичницу (2 яйца)

в обед - суп рисовый с куском мяса

в 15,00 - творог 150 г.

да ты просто голодаешь!!!

а где бутики с вареной колбаской? да с майонезиком?

картошечка жареная с бекончиком/грудиночкой?

курочка-гриль - хрустящая, нежная, одуряюще привлекательно пахнущая?

наваристый борщ?

плов со свинными шкварками?

---

**GALA** от **Февраля 04, 2012, 03:36:58 pm**

---

Не сочтите за рекламу, но если кому проблема придумать себе меню могут ориентироваться на этот вариант: [http://www.zdorovieinfo.ru/sbros-lishnee/stati/menyu\\_na\\_nedelyu\\_dlya\\_teh\\_kto\\_hudeet/](http://www.zdorovieinfo.ru/sbros-lishnee/stati/menyu_na_nedelyu_dlya_teh_kto_hudeet/) .

Мой ученик спортсмен-любитель, 30 лет, был в меру упитанным мужчиной, несмотря на нерегулярные тренировки. однажды пропав на месяц он вернулся юношей, похудев на 8 кг. сказал что тренироваться было некогда из-за работы и он решил взяться за проблему с другой стороны.

---

**Swimmer48** от **Февраля 04, 2012, 03:52:16 pm**

---

Цитата: [GALA от Февраля 04, 2012, 03:36:58 pm](#)

Не сочтите за рекламу, но если кому проблема придумать себе меню могут ориентироваться на этот вариант: [http://www.zdorovieinfo.ru/sbros-lishnee/stati/menyu\\_na\\_nedelyu\\_dlya\\_teh\\_kto\\_hudeet/](http://www.zdorovieinfo.ru/sbros-lishnee/stati/menyu_na_nedelyu_dlya_teh_kto_hudeet/) . Мой ученик спортсмен-любитель, 30 лет, был в меру упитанным мужчиной, несмотря на нерегулярные тренировки. однажды пропав на месяц он вернулся юношей, похудев на 8 кг. сказал что тренироваться было некогда из-за работы и он решил взяться за проблему с другой стороны.

Надо исходить из поставленной задачи. Похудеть или быстрее плавать. Я пока автора не особо понимаю, что ему таки надо. Жир сбросить или плавать лучше.

Цитата: [стот от Февраля 04, 2012, 03:51:24 pm](#)

Спасибо за ссылку!

у меня ограничение питания еще завязано с тем, чтобы в организм поступали ВСЕ необходимые вещества для его развития, А НЕ просто, чтобы ПОХУДЕТЬ.

ПОХУДЕТЬ мне нужно, для того, чтобы вес не мешал улучшению результатов в плавании!

Если задача лучше плавать , то надо плавать и не парится о диете жесткой. Нужно есть столько, чтобы были силы плавать.

---

### **Swimmer48 от Февраля 04, 2012, 04:16:16 pm**

---

Чтобы лучше плавать надо больше плавать. Диета это все вторично. Специально худеть не надо. Достаточно следить за количеством сладкого.

---

### **GALA от Февраля 04, 2012, 04:28:46 pm**

---

Прелесть этого варианта в том, что его создал врач-диетолог, четко знающий сколько нужно чего на 1300 калорий. так я не об этом, а о том чтобы не мучить мозг какие блюда можно приготовить себе 5 раз в день(если терпения хватит этим заниматься). ну а объем можно увеличить пропорционально желаемому дневному потреблению калорий. мой спортсмен сам себе готовил, только не делал запеканки, а ел творог. самое приятное в этом меню- не было чувства голода.

Если больше плавать, то конечно само-собой похудеешь. это же 2 стороны 1процесса: расход должен быть больше чем поступление энергии-это общеизвестно (учитывая, конечно, инд. особенности обмена).

---

### **GALA от Февраля 04, 2012, 04:51:51 pm**

---

стот, вы тут целый огород нагородили-и плавать и похудеть и выпрямится и развиваться куда-то хотите после 25 лет... естественный рост уже должен остановиться, а плавание поможет только приобрести гармоничную мускулатуру. к сожалению для исправления осанки будет необходимо дополнительно пойти в тренажерный зал.

---

### **Swimmer48 от Февраля 04, 2012, 04:53:44 pm**

---

Цитата: [GALA от Февраля 04, 2012, 04:51:51 pm](#)

стот, вы тут целый огород нагородили-и плавать и похудеть и выпрямится и развиваться куда-то хотите после 25 лет... естественный рост уже должен остановиться, а плавание поможет только приобрести гармоничную мускулатуру. к сожалению для исправления осанки будет необходимо дополнительно пойти в тренажерный зал.

ВО-ВО

---

---

**УК1102 от Февраля 07, 2012, 10:00:13 am**

---

Цитата: Белый Кит от Февраля 04, 2012, 03:26:52 pm

Цитата: стот от Февраля 04, 2012, 02:59:50 pm

очень сложно держаться с таким ужином - только творог. Кушать ужасно хочется!  
Так, я сегодня, к примеру ел:  
с утра - яичницу (2 яйца)  
в обед - суп рисовый с куском мяса  
в 15,00 - творог 150 г.

да ты просто голодаешь!!!

а где бутики с вареной колбаской? да с майонезиком?  
картошечка жареная с бекончиком/грудиночкой?  
курочка-гриль - хрустящая, нежная, одуряюще привлекательно пахнущая?  
наваристый борщ?  
плов со свинными шкварками?

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!!!!!  
провались все пропадом!!!  
дайте все меню два раза!!!!!!!!!!!!!!1

---

**Белый Кит от Февраля 07, 2012, 11:09:57 am**

---

Цитата: УК1102 от Февраля 07, 2012, 10:00:13 am

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!!!!!  
провались все пропадом!!!  
дайте все меню два раза!!!!!!!!!!!!!!1

кстати, вот у меня ещё есть интересное наблюдение.

немецкую кухню очень трудно назвать полезной.

рулька - свиная жареная нога ( ммммм, как вспомню - слюнки текут!),  
(<http://vyatich.users.photofile.ru/photo/vyatich/96191686/middle/112294918.jpg>)

сосиски с капустой .  
(<http://photofile.ru/photo/vyatich/95308926/middle/104932212.jpg>)

В обед все поголовно трескают булки с сосисками-котлетками, сырым фаршем , кровяной колбаской и т.д...

(<http://vyatich.users.photofile.ru/photo/vyatich/96545700/middle/121606223.jpg>)

(<http://vyatich.users.photofile.ru/photo/vyatich/96545700/middle/126199470.jpg>)

И всё это постоянно и в немалых количествах запивается ПИВОМ!  
(<http://vyatich.users.photofile.ru/photo/vyatich/96164470/middle/113087654.jpg>)

(<http://vyatich.users.photofile.ru/photo/vyatich/96532647/middle/121747980.jpg>)

А окружающие тебя на улицах люди совсем не толстые  
(кроме негров и небольшого кол-ва турок)

---

**УК1102 от Февраля 07, 2012, 12:20:09 pm**

---

Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2012, 11:09:57 am

Цитата: UK1102 от Февраля 07, 2012, 10:00:13 am

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!  
провались все пропадом!!!  
дайте все меню два раза!!!!!!!1

кстати, вот у меня ещё есть интересное наблюдение.

немецкую кухню очень трудно назвать полезной.А окружающие тебя на улицах люди совсем не толстые  
(кроме негров и небольшого кол-ва турок)

Ну,наконец-то тема вонзилась в нужное русло!!!  
ECCCCCCCC!!!!!!!

---

### Ануа7 от Февраля 07, 2012, 12:42:02 pm

Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2012, 11:09:57 am

Цитата: UK1102 от Февраля 07, 2012, 10:00:13 am

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!  
провались все пропадом!!!  
дайте все меню два раза!!!!!!!1

А окружающие тебя на улицах люди совсем не толстые  
(кроме негров и небольшого кол-ва турок)

у вас видимо на глазах "толстофильтр"  
вот мои немецкие друзья которые как раз питаются как на картинках ;D  
(фото без футболок лучше не сомтреть ;D )  
([https://lh4.googleusercontent.com/-X22ZasLHOJs/TGQVCEdV8QI/AAAAAAAAANI/Sonq8deFrVI/s912/IMG\\_2536.JPG](https://lh4.googleusercontent.com/-X22ZasLHOJs/TGQVCEdV8QI/AAAAAAAAANI/Sonq8deFrVI/s912/IMG_2536.JPG))

---

### Белый Кит от Февраля 07, 2012, 01:04:12 pm

это - просто счастливые люди ;) :D ;D  
снятые "широким углом"

---

### AI от Февраля 07, 2012, 01:11:30 pm

Цитата: Ануа7 от Февраля 07, 2012, 12:42:02 pm

у вас видимо на глазах "толстофильтр"  
вот мои немецкие друзья которые как раз питаются как на картинках ;D  
(фото без футболок лучше не сомтреть ;D )

Да нет, просто у него есть классный ЭТАЛОН :),  
по которому он уверенно ориентируется.

---

### Белый Кит от Февраля 07, 2012, 01:15:23 pm

>:( >:( >:( >:( >:( >:(

;D ;D ;D ;D ;D ;D ;D ;D

---

**@LE}{@NDER от Февраля 07, 2012, 01:15:42 pm**

---

Мне аж жалко стало Бидермана, это ж какую силу воли надо иметь, чтобы выстоять против такого искушения?! ;D ;D ;D

---

**Белый Кит от Февраля 07, 2012, 03:49:22 pm**

---

Цитата: стот от Февраля 07, 2012, 02:16:50 pm

По теме. Исключив поздний ужин (только кефир после 18:00) - начал проплывать больше. Раньше проплывал 50м. без остановки для нормализации дыхания, сейчас проплываю 100м.

славатехосподи!

как же мне ещё далеко до "кефира после 18-ти" ;D ;D ;D

(если мерить количеством проплываемых метров ;) )

---

**AI от Февраля 07, 2012, 03:52:51 pm**

---

Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2012, 03:49:22 pm

Цитата: стот от Февраля 07, 2012, 02:16:50 pm

По теме. Исключив поздний ужин (только кефир после 18:00) - начал проплывать больше. Раньше проплывал 50м. без остановки для нормализации дыхания, сейчас проплываю 100м.

славатехосподи!

как же мне ещё далеко до "кефира после 18-ти" ;D ;D ;D

Я же говорю - ЭТАЛОН :) ;) ;)

---

**ЕвгенийК от Февраля 07, 2012, 04:03:04 pm**

---

Цитата: стот от Февраля 07, 2012, 02:16:50 pm

Исключив поздний ужин (только кефир после 18:00) - начал проплывать больше. Раньше проплывал 50м. без остановки для нормализации дыхания, сейчас проплываю 100м.

возможно ты стал проплывать больше просто потому, что тренируешься дольше и тело немного привыкло к нагрузкам,

---

**Белый Кит от Февраля 07, 2012, 05:30:56 pm**

---

Цитата: AI от Февраля 07, 2012, 03:52:51 pm

Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2012, 03:49:22 pm

Цитата: стот от Февраля 07, 2012, 02:16:50 pm

По теме. Исключив поздний ужин (только кефир после 18:00) - начал проплывать больше. Раньше проплывал 50м. без остановки для нормализации дыхания, сейчас проплываю 100м.

славатехосподи!

как же мне ещё далеко до "кефира после 18-ти" ;D ;D ;D

Я же говорю - ЭТАЛОН :) ;)

эхххх....

видит Бог - я ЭТОГО **сегодня** не хотел.... ;)

Но "кефир" меня "добил" (воздвиг :)

теперь - придется таки приготовить ;D

(<http://kira-sir.users.photofile.ru/photo/kira-sir/151125787/large/172618768.jpg>)

---

**AI от Февраля 07, 2012, 06:53:16 pm**

Это тренажер - для тренировки силы воли.

Интересно, что после хорошего ужина и чая с тортиком

это воспринимается совершенно спокойно (на себе испробовал).

А до ужина - тяжело смотреть :)

---

**Dan-swimmer от Февраля 08, 2012, 02:51:55 pm**

Не столь тяжело смотреть на еду, :P сколь хочется выпить... :P

---

**@LE}{@NDER от Февраля 08, 2012, 03:04:11 pm**

Цитата: Dan-swimmer от Февраля 08, 2012, 02:51:55 pm

Не столь тяжело смотреть на еду, :P сколь хочется выпить... :P

Кефира? ;D ;D ;D

---

**Dan-swimmer от Февраля 08, 2012, 03:14:10 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 08, 2012, 03:04:11 pm

Цитата: Dan-swimmer от Февраля 08, 2012, 02:51:55 pm

Не столь тяжело смотреть на еду, :P сколь хочется выпить... :P

Кефира? ;D ;D ;D

Да нет, чего-нибудь бы покрепче, милейший. :P

---

**MARINA111 от Марта 04, 2012, 05:57:40 pm**

Я так и не поняла лишней вес мешает в плавание или нет. Я научилась плавать кролем 8 месяцев с нуля. Без остановки могу проплыть метро 800 может и больше не знаю просто за сеанс я успеваю только столько. У меня очень маленькая скорость. Вот я не могу понять это техника на нуле или вес мешает или и то и другое?

---

**ЕвгенийК** от **Марта 04, 2012, 06:13:30 pm**

---

Цитата: MARINA111 от Марта 04, 2012, 05:57:40 pm

Я так и не поняла лишней вес мешает в плавание или нет.

лишний вес мешает.

---

**Swimmer48** от **Марта 04, 2012, 10:28:25 pm**

---

Цитата: MARINA111 от Марта 04, 2012, 05:57:40 pm

Я так и не поняла лишней вес мешает в плавание или нет. Я научилась плавать кролем 8 месяцев с нуля. Без остановки могу проплыть метро 800 может и больше не знаю просто за сеанс я успеваю только столько. У меня очень маленькая скорость. Вот я не могу понять это техника на нуле или вес мешает или и то и другое?

Все вместе. Техника это физическая возможность выполнять координационно сложные движения. Лишний вес будет мешать это делать, плюс тело, которое весит много мышцы низкой тренированности будут хуже продвигать.

---

**Swimmer48** от **Марта 31, 2012, 06:35:41 pm**

---

Цитата: спот от Марта 31, 2012, 06:22:42 pm

Скажите, пожалуйста, нужно ли есть после тренировки и что - углеводы/белки? Можно ли пить воду ВО время тренировки?

Я не едя после 6 - за 2 месяца 92 кг/176 см стал 81 кг. Правда, не только не ем после 6, НО и когда ем - стараюсь за раз не больше 7 столовых ложек еды съесть... Т.к. иначе - тяжело желудку.

По тренировкам - стал меньше уставать.

Скажите, а если у меня техника дыхания неправильно поставлена - то может ли это наносить вред здоровью? Что-то в последнее время у меня сильная боль в мышцах и одышка по типу той, которая бывает когда плыву, когда к другому бортику бассейна подплываю уже с нехваткой воздуха... Может, я неправильно дышу? Выдыхаю в воду ртом, так-то...

Улыбнуло.

---

**Aqualover** от **Марта 31, 2012, 06:36:57 pm**

---

Цитата: спот от Марта 31, 2012, 06:22:42 pm

Скажите, пожалуйста, нужно ли есть после тренировки и что - углеводы/белки? Можно ли пить воду ВО время тренировки?

здесь уже столько копий сломано, по поводу можно или нельзя, воду или что-то другое? смотрите, почитайте эту ветку (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4899.0>)... используйте поиск активнее ;)

Цитата: спот от Марта 31, 2012, 06:22:42 pm

Скажите, а если у меня техника дыхания неправильно поставлена - то может ли это наносить вред здоровью? Что-то в последнее время у меня сильная боль в мышцах и одышка по типу той, которая бывает когда плыву, когда к другому бортику бассейна подплываю уже с нехваткой воздуха... Может, я неправильно дышу? Выдыхаю в воду ртом, так-то...

ну и про дыхание много чего уже написано, например здесь (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3977.0>)... изучайте... про дыхание если плыву кролем, то как только после вдоха голова

поворачивается в воду для выдоха - постоянно травлю воздух через нос и перед самым вдохом, помогаю выпустить оставшийся воздух через рот... не специалист, просто как любитель плавать сообщаю... ;) а лучше почитайте ветку про технику дыхания... ;)

---

**rex224** от **Января 14, 2014, 03:08:30 pm**

---

у меня рост 180 см. вес сейчас 69, я похудел на 3 кг., нужно ли набирать вес?

---

**MikeFW** от **Января 14, 2014, 03:35:23 pm**

---

Цитата: rex224 от Января 14, 2014, 03:08:30 pm

у меня рост 180 см. вес сейчас 69, я похудел на 3 кг., нужно ли набирать вес?

---

69 очень опасное число. ;) надо или вверх или вниз хотя бы на килограммчик сместиться.

---

**свиммер** от **Января 14, 2014, 03:48:33 pm**

---

Цитата: rex224 от Января 14, 2014, 03:08:30 pm

у меня рост 180 см. вес сейчас 69, я похудел на 3 кг., нужно ли набирать вес?

---

Смотря для чего. Тебе бы как хотелось? ;)

---

**Рунтя** от **Января 14, 2014, 09:28:23 pm**

---

Цитата: rex224 от Января 14, 2014, 03:08:30 pm

у меня рост 180 см. вес сейчас 69, я похудел на 3 кг., нужно ли набирать вес?

Дрищ? А там мышцы вообще-то имеют место быть или так, суповой набор? Чай, не мальчик уже, не шишнацать лет. Да и в 16 для спринта, а ты вроде полтинники и сотки в/с плавать планируешь, по-моему, маловато будет. Учитывать нужно тип телосложения <http://v-forme.com/narastit-myshcy/typy-teloslozheniya-i-konstituciya-cheloveka.html> соотношения рост-вес-мышечная масса-жир-вода и все соотносить с поставленными целями в спорте (сори, физкультуре, после 30-ти это уже не спорт:))

---

**Белый Кит** от **Января 15, 2014, 07:37:36 am**

---

Цитата: Рунтя от Января 14, 2014, 09:28:23 pm

Цитата: rex224 от Января 14, 2014, 03:08:30 pm

у меня рост 180 см. вес сейчас 69, я похудел на 3 кг., нужно ли набирать вес?

Дрищ? А там мышцы вообще-то имеют место быть или так, суповой набор? Чай, не мальчик уже, не шишнацать лет. Да и в 16 для спринта, а ты вроде полтинники и сотки в/с плавать планируешь, по-моему, маловато будет. Учитывать нужно тип телосложения <http://v-forme.com/narastit-myshcy/typy-teloslozheniya-i-konstituciya-cheloveka.html> соотношения рост-вес-мышечная масса-жир-вода и все соотносить с поставленными целями в спорте (сори, физкультуре, после 30-ти это уже не спорт:))

зря ты так.

я , когда уже в водное поло играл ( в те самые 16 лет) , при росте в 193 весил 80 кг.

так вот - шея "росла" прямо из ушей ;D

и поверь - кроме мышц и костей ничего на теле "лишнего" не было.

---

### Рунтя от Января 15, 2014, 09:25:22 am

---

Сори ::). Это я от зависти :( . За месяц умудрилась из себя вывалиться на столько, что сбросить хотя бы 3 кг стало навязчивой идеей. Жира особо не наблюдается, пытаюсь себя успокаивать тем, что я, типа, "на массе" со своими "железными забавами", "на сушку" ближе к лету переходить буду, увеличивать аэроб, когда велики-ролики-объемные пробежки в ход пойдут. Сейчас как-то некомфортно бегать, лыжи 2 раза на лыжню вытаскивала всего лишь. В большой теннис играть выхожу раз в месяц. Объемы на воде тоже никакие. А вообще, буду подумать и посмотреть, нужна ли "сушка", исходя из результатов на спринте. Для длинных такая масса точно не нужна, но и результаты там совсем без претензий, ни о чем посто.

А про мужские 180-69 сужу по мужу, Щавлик по квартире мотыляется, дохлый и совсем "не вкусный" :-\.

---

### свиммер от Января 15, 2014, 10:20:02 am

---

Цитата: Рунтя от Января 15, 2014, 09:25:22 am

лыжи 2 раза на лыжню вытаскивала всего лишь.

снег у нас, вроде, какой-никакой выпал. пора накатывать, пока весна не наступила ;)

Цитата: Рунтя от Января 15, 2014, 09:25:22 am

А про мужские 180-69 сужу по мужу, Щавлик по квартире мотыляется, дохлый и совсем "не вкусный" :-\.

Тут я с Китом согласен. Хотя в 16 и 30, пропорции разные могут быть. У меня 177-70, и я бы не сказал, что совсем уж супный набор (после 19-го, возможно, можно будет лицезреть). ;) Но и лишнего, как минимум несколько кг тоже присутствует. Если это лишнее, теоритически ;D , убрать, то будет точно не больше чем у Рекса [вес/рост]. Поэтому, я ему и написал: смотря, какая у него цель.

Ну, это, конечно, еще из предположения, что Рекс тоже эктоморф.

Ну, а по поводу вес=рост-100... Мы ведь от нее отталкиваемся тоже? Если эктоморфу убрать лишнее и набрать столько мышц, будет уже ничего себе так, на качка смахивать.

Ну, и еще в кучу, к тому, что у Рекса, не супный набор. Видел его полтинник, как он руками машет. Без мышц, вряд ли так можно сделать. :)

---

### rex224 от Января 15, 2014, 01:48:52 pm

---

Цитата: свиммер от Января 15, 2014, 10:20:02 am

Цитата: Рунтя от Января 15, 2014, 09:25:22 am

лыжи 2 раза на лыжню вытаскивала всего лишь.

снег у нас, вроде, какой-никакой выпал. пора накатывать, пока весна не наступила ;)

Цитата: Рунтя от Января 15, 2014, 09:25:22 am

А про мужские 180-69 сужу по мужу, Щавлик по квартире мотыляется, дохлый и совсем "не вкусный" :-\.

Тут я с Китом согласен. Хотя в 16 и 30, пропорции разные могут быть. У меня 177-70, и я бы не сказал, что совсем уж

супный набор (после 19-го, возможно, можно будет лицезреть). ;) Но и лишнего, как минимум несколько кг тоже присутствует. Если это лишнее, теоритически ;D , убрать, то будет точно не больше чем у Рекса [вес/рост]. Поэтому, я ему и написал: смотря, какая у него цель.

Ну, это, конечно, еще из предположения, что Рекс тоже эктоморф.

Ну, а по поводу вес=рост-100... Мы ведь от нее отталкиваемся тоже? Если эктоморфу убрать лишнее и набрать столько мышц, будет уже ничего себе так, на качка смахивать.

Ну, и еще в кучу, к тому, что у Рекса, не супный набор. Видел его полтинник, как он руками машет. Без мышц, вряд ли так можно сделать. :)

В 24 года я занимался качкой один год, бросил, так как понял что это не для меня, вес у меня был 75 кг., при росте 179 см., Сейчас похудел, но есть стал наверное больше. Цель моя 50, 100 кроль, 50, 100 спина, 50, 100 - батт. Техника и физика.

А еще вопрос - у меня очень узкая кисть , влияет ли это на качество гребка?

---

### читающий от Января 15, 2014, 02:03:11 pm

---

Цитировать

вопрос - у меня очень узкая кисть , влияет ли это на качество гребка?

На небольших скоростях, 21-22 сек 25 в/с за 11-12гребков, не должно влиять. Я недавно плавал серию на кулаках, время как с раскрытой ладонью практически одинаковое при одинаковом кол-ве гребков. Два контрольных заплыва с такой же невысокой скоростью на 50 в/с дали такие же результаты.

---

### свиммер от Января 15, 2014, 02:12:11 pm

---

Цитата: rex224 от Января 15, 2014, 01:48:52 pm

В 24 года я занимался качкой один год, бросил, так как понял что это не для меня, вес у меня был 75 кг., при росте 179 см., Сейчас похудел, но есть стал наверное больше. Цель моя 50, 100 кроль, 50, 100 спина, 50, 100 - батт. Техника и физика. А еще вопрос - у меня очень узкая кисть , влияет ли это на качество гребка?

ну, раз цель твоя все же плавание :) , то по поводу физики, важнее, все же, будут силовые показатели, а не масса бицухи. Т.е., например, если сможешь работать с лишним блином на тяге верхнего блока (с высоким локтем), то пользы будет больше, чем вместо лишнего блина, бицуха будет на 1см больше. Ну, а дальше, читай раздел форума "Силовая подготовка" ;)

Естественно, говоря о физике, мы помним о технике. И большую часть времени уделяем ей (для нашего уровня). А раз вопрос стал о физике, то обсуждаем сейчас, именно, ее.

По поводу кисти - хз. Предполагаю, что влияет. По всяком случае, на форуме есть тема, где все ей мерялись ;D И что понимаешь под качеством? Мощность гребка? Лучший захват воды? Рвание воды? Еще может и размер пледплечья влияет. Но, вот, об этом еще не встречал никаких упоминаний. В общем, здесь лучше послушать старших товарищей. ;)

---

### rex224 от Января 15, 2014, 02:34:16 pm

---

Цитата: свиммер от Января 15, 2014, 02:12:11 pm

Цитата: rex224 от Января 15, 2014, 01:48:52 pm

В 24 года я занимался качкой один год, бросил, так как понял что это не для меня, вес у меня был 75 кг., при росте 179 см., Сейчас похудел, но есть стал наверное больше. Цель моя 50, 100 кроль, 50, 100 спина, 50, 100 - батт. Техника и физика. А еще вопрос - у меня очень узкая кисть , влияет ли это на качество гребка?

ну, раз цель твоя все же плавание :) , то по поводу физики, важнее, все же, будут силовые показатели, а не масса бицухи.

Т.е., например, если сможешь работать с лишним блином на тяге верхнего блока (с высоким локтем), то пользы будет больше, чем вместо лишнего блина, бицуха будет на 1см больше. Ну, а дальше, читай раздел форума "Силовая подготовка" ;)

Естественно, говоря о физике, мы помним о технике. И большую часть времени уделяем ей (для нашего уровня). А раз вопрос стал о физике, то обсуждаем сейчас, именно, ее.

По поводу кисти - хз. Предполагаю, что влияет. По всяком случае, на форуме есть тема, где все ей мерялись ;D И что понимаешь под качеством? Мощность гребка? Лучший захват воды? Рвание воды? Еще может и размер пледплечья влияет. Но, вот, об этом еще не встречал никаких упоминаний. В общем, здесь лучше послушать старших товарищей. ;)

просто я вес стал скидывать, что делать, нужно ли набирать? Хотя мне и 69 норм. :) Мощность гребка меня интересует?

---

### **Рунтя от Января 15, 2014, 03:14:06 pm**

---

Что есть мощность? Сила умноженная на скорость. Что такое силы мышцы? Смотри Спортивную физиологию. Вот здесь, например.

<http://sport.mipt.ru/science/adaptology/work-32>

Согласна со Свиммером, что в абсолютной силе великого смысла нет, большие бицухи пловцу точно не нужны. А вот дельты, особенно задние пучки, думаю, самое оно, да и трицепс тоже. Сложно сказать, насколько влияет +- кг с нашей отстойной техникой начинающих пловцов на мощность, скорее всего, незначительно. Думаю, что в технике дело, а не в мышечной массе, тем более, в весе. Приводила Волга свой пример, что результаты улучшаются пропорционально убывающим кг. Помоему, там просто общий уровень физухи подтягивается, техника восстанавливается, нежели влияние минус кг на результат.

---

### **свиммер от Января 15, 2014, 03:36:55 pm**

---

Цитата: gex224 от Января 15, 2014, 02:34:16 pm

просто я вес стал скидывать, что делать, нужно ли набирать? Хотя мне и 69 норм. :) Мощность гребка меня интересует?

Вон, Ромке надо скидывать. ;) Тебе не надо. А давай фото, мы и обсудим, где что скинуть надо, а где подкачать. Но, это так будет, для внешнего вида, не для плавания ;)

Если 69 норм, значит, норм. Набирать не надо.

Другое дело, будешь развивать силу, мышечная масса может вырасти и, соответственно, вес. Но это как побочный эффект в данном случае. Главное, чтоб не за счет жира ;)

---

### **Томан от Января 15, 2014, 07:22:48 pm**

---

Цитата: свиммер от Января 15, 2014, 10:20:02 am

Ну, а по поводу вес=рост-100... Мы ведь от нее отталкиваемся тоже? Если эктоморфу убрать лишнее и набрать столько мышц, будет уже ничего себе так, на качка смахивать.

Хм... Вот я вроде как раз что-то вроде эктоморфа. Рост 180, вес в среднем 82 кг. На вид - точно ни разу не смахиваю на качка. Но и на жиртрест тоже, вроде бы, нет. Наоборот, скорее тощий и хилый какой-то. Убирать лишнего тут, пожалуй, и нечего (недавно, в конце осени, был момент, когда непроизвольно с голодухи похудел до 80 кг - уже мёрзнуть начал, потом заразился странной простудой и жрал за троих, потом ещё новогодние праздники - в общем, так же непроизвольно восстановил вес обратно). Только набирать мышц. Т.е. если бы я накачался до хоть какого то подобия качка, то должен был бы весить как минимум 90-95 кг. Другой вопрос - хочу ли этого, и третий - могу ли.

...А чисто жиром я до 89 кг набирал аккурат позапрошлой зимой, и только примерно на этом уровне

растолстения начал ощущать некий дискомфорт в движениях, что и побудило взвеситься.

---

### **Томан** от **Января 15, 2014, 07:27:53 pm**

---

Цитата: [свиммер от Января 15, 2014, 10:20:02 am](#)

Тут я с Китом согласен. Хотя в 16 и 30, пропорции разные могут быть.

А в 16 лет я при почти таком же росте (ну, может, не 180, а 179) весил, как сейчас помню, 62 кг. Причём с жутким перевесом ног относительно туловища. (Сейчас перевес тоже есть, но просто не столь жуткий). И тоже чувствовал себя, вроде бы, нормально.

---

### **НАТО'вец** от **Января 26, 2014, 02:43:22 am**

---

кушайте все DHEA, очень полезно и актуально в наши дни. Будем и мышечная масса ну и великолепнейшие результаты в похудении

---

### **Алексей** от **Января 26, 2014, 06:50:37 am**

---

В свете последних событий не очень корректный совет. Издёвкой попахивает. Надеюсь, что я ошибаюсь.

Но в целом, препарат на самом деле очень популярен в штатах, да во всём мире. Используют и чтобы похудеть, и чтобы набрать немного сухой массы. Одно из не официальных названий "эликсир молодости". Очередной. Эффективность по большому счёту толком не доказана вы не действующий спортсмен, то можно и попробовать, какая побочка тоже толком не известна, но ничего страшного нет если, конечно, вы не действующий спортсмен. Ловится очень легко.

Из аннотации к этому препарату "Лицам, моложе 40 лет, следует применять DHEA с большой осторожностью и с обязательной, предварительной консультацией у врача, а лицам с заболеваниями предстательной железы DHEA запрещено принимать вовсе."

---

### **Led** от **Января 26, 2014, 07:43:56 am**

---

Цитата: [НАТО'вец от Января 26, 2014, 02:43:22 am](#)

кушайте все DHEA, очень полезно и актуально в наши дни. Будем и мышечная масса ну и великолепнейшие результаты в похудении

"или шашечки или ехать" , одновременно не бывает.похудание связано с преобладанием израсходованной энергии над потребленной.

Набор мышечной массы требует потреблять болеше калорий чем расходовать ,да и еще в очень строгой пропорции БЖУ.

---

### **НАТО'вец** от **Января 27, 2014, 01:01:35 am**

---

Цитата: [Led от Января 26, 2014, 07:43:56 am](#)

Цитата: [НАТО'вец от Января 26, 2014, 02:43:22 am](#)

кушайте все DHEA, очень полезно и актуально в наши дни. Будем и мышечная масса ну и великолепнейшие результаты в

похудении

"или шашечки или ехать" , одновременно не бывает.похудение связано с преобладанием израсходованной энергии над потребленной.  
Набор мышечной массы требует потреблять больше калорий чем расходовать ,да и еще в очень строгой пропорции БЖУ.  
ню это так в рекламе обещают, взял - буду пробывать. хотя качки говорят что есть гораздо лучше и сильнее. и с меньшими побочками.

---

### **Домино от Января 27, 2014, 09:24:41 am**

---

Цитата: НАТО'вец от Января 27, 2014, 01:01:35 am

ню это так в рекламе обещают, взял - буду пробывать. хотя качки говорят что есть гораздо лучше и сильнее. и с меньшими побочками.

Качки те есЧе советчики. ;D ;D ;D

---

### **свиммер от Января 27, 2014, 09:33:52 am**

---

Цитата: Led от Января 26, 2014, 07:43:56 am

Цитата: НАТО'вец от Января 26, 2014, 02:43:22 am

кушайте все DHEA, очень полезно и актуально в наши дни. Будем и мышечная масса ну и великолепнейшие результаты в похудении

"или шашечки или ехать" , одновременно не бывает.похудение связано с преобладанием израсходованной энергии над потребленной.  
Набор мышечной массы требует потреблять больше калорий чем расходовать ,да и еще в очень строгой пропорции БЖУ.

ну, а если идет расход жиров, а накопление в виде мышечной массы, то возможно и то и другое при балансе калорий. даже если накопление превальирует, то худеть (не общая масса, а процент жира) можно и при профиците каллорий.

другое дело - обеспечивает ли это этот препарат. ;)

---

### **Домино от Января 27, 2014, 09:50:35 am**

---

Цитата: свиммер от Января 27, 2014, 09:33:52 am

то худеть (не общая масса, а процент жира) можно и при профиците каллорий.

Можно,на ВАДА это не одобряет.(<http://s17.rimg.info/c716625432af9fcc5aa0db0b003d7705.gif>)

---

### **Led от Января 27, 2014, 09:56:51 am**

---

Цитата: НАТО'вец от Января 27, 2014, 01:01:35 am

хотя качки говорят что есть гораздо лучше и сильнее. и с меньшими побочками.

Кленбутерол,действует, но не советую.Если ваша цель не выступления на соревах бодибилдеров.

---

---

**Led от Января 27, 2014, 09:59:43 am**

---

Цитировать

ну, а если идет расход жиров, а накопление в виде мышечной массы, то возможно и то и другое

Это возможно ТОЛЬКО при потреблении вспомогательных препаратов.

В обычных условиях мышцы палятся в первую очередь при дефиците калорий.

---

**свиммер от Января 27, 2014, 10:16:44 am**

---

Цитата: Led от Января 27, 2014, 09:59:43 am

Цитировать

ну, а если идет расход жиров, а накопление в виде мышечной массы, то возможно и то и другое

Это возможно ТОЛЬКО при потреблении вспомогательных препаратов.

В обычных условиях мышцы палятся в первую очередь при дефиците калорий.

я также и приписал:

Цитировать

другое дело - обеспечивает ли это этот препарат. ;)

---

**свиммер от Января 27, 2014, 10:19:13 am**

---

Цитата: Домино от Января 27, 2014, 09:50:35 am

Цитата: свиммер от Января 27, 2014, 09:33:52 am

то худеть (не общая масса, а процент жира) можно и при профиците калорий.

Можно, на ВАДА это не одобряет. (<http://s17.rimg.info/c716625432af9fcc5aa0db0b003d7705.gif>)

Я тоже. Поэтому процесс идет медленно. По крайней мере, я надеюсь, что идет ;D

---

**Led от Января 27, 2014, 10:25:36 am**

---

Цитата: свиммер от Января 27, 2014, 10:16:44 am

я также и приписал:

аа, ну да :)

---

**Рунтя от Января 27, 2014, 12:25:30 pm**

---

Не знаю, как грамотно адаптировать ниже изложенную информацию к плаванию, может у Вас лучше получится. Пример из фитнеса.

**Как сохранить мышечную массу в период соблюдения диеты**

Важнейшая задача тренинга в период соблюдения диеты в питании заключается в сохранении мускулатуры. Те, кто в течение ряда лет усердно работал над формированием лишней мышечной массы, не должны ее снова потерять, сидя на диете. Существуют две основные предпосылки сохранения мышечной массы:

- достаточное содержание белка в пище (~2-3 г/кг веса тела)

- обеспечение высокой интенсивности тренировок (вес на штанге). Сокращение объема и частоты тренировок максимум на две трети от их прежних значений.

Питание: достаточное количество белка

При нахождении на диете организм испытывает общий дефицит энергии. Поскольку мышцы играют роль аккумулятора энергии, организм при необходимости использует запасы белка. Основная проблема неправильной диеты, а также причина быстрого снижения мышечной массы – недостаточное количество поступающего белка. Если белок поступает с пищей, этой проблемы не существует. Организм не должен расходовать собственные запасы белка. Следовательно, основным структурным элементом хорошей диеты является белок, поступающий в организм в количестве примерно 2-3 грамма на килограмм веса тела.

Высокий уровень снабжения организма белком создает, кроме того, чувство сытости (что может быть решающим во время соблюдения диеты), а также обеспечивает максимальный термический эффект (TEF) всех трех основных видов питательных веществ.

Тренинг: обеспечение высокой интенсивности!

Основным стимулом для организма, побуждающим его сохранять мускулатуру, является обеспечение высокой интенсивности тренировок. Это означает необходимость сохранения прежнего веса на штанге.

Основное правило: поддерживать интенсивность на высоком уровне, сократить объем (количество выполняемых комплексов упражнений \* повторения) и частоту (число тренировок в течение недели) на половину / две трети.

Прошу обратить внимание на то, что это правило действует скорее для очень интенсивных диет, например, для гиперпротеиновой диеты с полным исключением углеводов из рациона (PSMF) с дефицитом калорий до 2000 ккал в день. При соблюдении диет с более умеренным дефицитом калорий можно тренироваться в большем объеме. Тренировочные нагрузки должны регулироваться в зависимости от размера дефицита калорий.

Небольшой пример на эту тему: спортсмен тренирует свои грудные мышцы два раза в неделю, выполняя жим лежа, 3 x 8 повторений с весом 90 кг, после чего отжимание на брусьях 2x12 повторений (вес тела). Находясь на диете, он может сократить число тренировок до одного раза в неделю, причем в этом случае каждая тренировка включает в себя жим лежа 1x8 повторений, после чего отжимание на брусьях с нагрузкой 90 кг 1x12 повторений (вес тела). Это достаточный тренирующий раздражитель для сохранения мускулатуры при условии поступления достаточного количества белка. Важно не снижать рабочий (тренировочный) вес.

Те, кто некоторое время тренировался по программе 3x5, а теперь заинтересован в том, чтобы снизить жировую массу, могут поступить следующим образом: если они обычно проводят тренировку по схеме 3x5, то, согласно правилу, эта схема может быть сокращена до 1x5 повторений. Тренировочный вес по-прежнему должен быть максимальным. Можно сократить число упражнений по схеме АБА или БАБ, выполняемых один раз в неделю, до 1xA и 1xB в неделю.

При среднем уровне дефицита калорий можно также применить схему 2x5.

Период, следующий за фазой соблюдения диеты

Как правило, между фазами строгой диеты и жесткого режима накачивания мышц необходимо соблюдать переходный период продолжительностью примерно две недели, т.е. нельзя сразу переходить от жесткого режима накачивания мышц к диете с резко сниженной калорийностью. Для гормональной адаптации требуется время. Кроме того, нет ничего необычного в том, что процесс наращивания мышц происходит лишь в фазе стабилизации, следующей за фазой накачивания мышечной массы. Немедленный переход к диете скорее снижает этот эффект.

Аналогичное правило действует и при смене фаз в обратном направлении: после фазы соблюдения диеты, длившейся несколько недель, гормональная среда организма адаптируется к режиму похудения. При высоком уровне кортизола, низком уровне лептина и слегка сниженной скорости метаболизма требуется время для нормализации. Кроме того, как правило, иссякают запасы гликогена и других энергетических субстратов в организме, питающих мышцы.

Целесообразно медленно приучать организм к первоначальному объему тренировок. Оправдывает себя медленный, но непрерывный рост объема тренировок. Это означает, что от тренировки к тренировке добавляется по одному элементу тренировок. Это важно, прежде всего, при переходе от фазы соблюдения диеты к фазе наращивания мышечной массы. Принципы возврата к наращиванию нагрузок можно почерпнуть также в статье «1-2 недели перерыва между тренировками», несмотря на то, что в этой статье описан переход от полного отказа от тренировок к нарастанию нагрузок.

Принципы здесь и там одни и те же.

Другие полезные стратегии

Имеет смысл принимать основную долю калорий и питательных веществ после тренировки (Post Workout). Это дает возможность воспользоваться преимуществами распределительного эффекта, т.е. использования способности мышцы к усиленному поглощению отдельных питательных веществ. Упрощенно говоря, в этот период возрастает вероятность того, что поступающая энергия будет использована для наращивания мускулатуры, а не будет откладываться в жировых клетках.

---

**Led от Января 27, 2014, 01:59:10 pm**

---

Цитата: Рунтя от Января 27, 2014, 12:25:30 pm

- достаточное содержание белка в пище (~2-3 г/кг веса тела)

Одно немаловажное уточнение

2 гр белка на кг веса , звучит безобидно :)

А если посчитать то

в обезжиренном твороге содержится 18г белка на 100 гр.

Обычная пачка 200гр то есть 36гр белка

Значит человеку со 100кг веса например нужно съесть 6-7 пачек.

Можно грудками загрузиться конечно,но там процентное содержание белка еще меньше.

Это я к тому ,что трудно лопать столько белка.

Спортивные протеиновое питание поможет,но не всегда и не у всех усваивается.

---

**ИИuTa4oK от Января 27, 2014, 02:12:13 pm**

---

Цитата: Led от Января 27, 2014, 01:59:10 pm

Можно грудками загрузиться конечно,но там процентное содержание белка еще меньше.

Почему меньше-то?

Белки в варёных продуктах г. в 100 г.:

Телятина	30,7
Кура	25,2
Индейка	25,3
Кролик	24,6
Говядина	28,6
Свинина	20,0
Баранина	22,0

---

**Led от Января 27, 2014, 02:22:07 pm**

---

Цитата: ИИuTa4oK от Января 27, 2014, 02:12:13 pm

Почему меньше-то?

Цитировать

Это я к тому ,что трудно лопать столько белка.

---

**@LE}{@NDER от Января 27, 2014, 02:55:51 pm**

---

Цитата: Led от Января 27, 2014, 02:22:07 pm

Цитата: ИИuTa4oK от Января 27, 2014, 02:12:13 pm

Почему меньше-то?

Цитировать

Это я к тому ,что трудно лопать столько белка.

---

Пловцу качковская диета не очень то и подходит. Обычное питание состоящее из сложно-

углеводных продуктов с ежедневным наличием мяса в рационе, вполне подходит - чтобы не терять массу, пловцу нужны запасы гликогена в противном случае в расход пойдет мышечная масса. Кстати жиры тоже необходимы, особенно если каждый день наматывается километраж. Уточню, что это подход к питанию, НЕ ДЛЯ того чтобы худеть или набирать массу, а для того, чтобы уровень энергии был на достаточном уровне и нормально переваривать нагрузки.

Для сильно худых, к обычным 3м приемам пищи можно добавить 2 приема гейнера (особенно после тренировки).

Для полных, ограничить количество жира, выбирая, к примеру телятину или курицу вместо свинины и используя продукты приготовленные на пару и заменив майонез в салатах, оливковым маслом.

Есть не позже чем за 2 часа до сна. - если при приличных объемах и адекватной вышеперечисленной диете лишний вес не падает (хуже того, продолжает расти), то нужно идти к врачам, проверять гормоны, щитовидку - короче к эндокринологу, уже он после обследования скажет, что нужно делать. В данном случае нету смысла насиловать свой организм голодовками и нечеловеческими сверхнагрузками.

---

### **ИuTa4oK от Января 27, 2014, 03:10:55 pm**

---

Цитата: [Led от Января 27, 2014, 02:22:07 pm](#)

Это я к тому ,что трудно лопать столько белка.

А что делать, красота требует жертв ;D

---

### **Домино от Января 27, 2014, 04:05:04 pm**

---

Цитата: [Led от Января 27, 2014, 01:59:10 pm](#)

Спортивные протеиновое питание поможет,но не всегда и не у всех усваивается.

При сегодняшнем выборе протеинов,найти тот который усваивается вообще проблем никаких по-мойму нет.

---

### **Iucmen от Января 27, 2014, 05:01:13 pm**

---

Примерный рацион на день: сегодня:

1-й завтрак: каша - овсяные хлопья (вареные) с колбасой + чай с батончиком холвы и сгущенкой.

2-й завтрак: гейнер

1-й обед: 2 сырых яйца + макароны с курицей + чай с шоколадным батончиком

2-й обед: банка 250г. кальмар вареный без шкурки + стакан морковного нектара с сухофруктами и мармеладом

1-й ужин: гейнер

2-й ужин: стакан кефира

3-й ужин: пачка 2%творога с ананасовым соком.

В день тренировок по возможности стараюсь провести ее после 1-го завтрака (тогда одна овсяная каша) или вообще исключаю 1-й завтрак. - Полная обеспеченность организма белком - вес стоит на месте (80) - постоянно хочется жрать (улыбаюсь).

---

### **Led от Января 27, 2014, 05:10:41 pm**

---

Цитата: Домино от Января 27, 2014, 04:05:04 pm

При сегодняшнем выборе протеинов, найти тот который усваивается вообще проблем никаких по-моему нет.

для меня это была дикая проблема, либо вкус как у подошвы, либо...  
остановился (не в качестве рекламы) на matrix 5.0 двойной шоколад.

---

**@LE}{@NDER от Января 27, 2014, 05:41:21 pm**

---

Цитата: lucmen от Января 27, 2014, 05:01:13 pm

1-й ужинерный рацион на день: сегодня:

1-й завтрак: каша - овсяные хлопья (вареные) с калбасой + чай с батончиком холвы и сгущенкой.

2-й завтрак: гейнер

1-й обед: 2 сырых яйца + макароны с курицей + чай с шоколадным батончиком

2-й обед: банка 250г. кальмар вареный без шкурки + стакан морковного нектара с сушками и мармеладом

1-й ужин: гейнер

2-й ужин: стакан кефира

3-й ужин: пачка 2%творога с ананасовым соком.

В день тренировок по возможности стараюсь провести ее после 1-го завтрака (тогда одна овсяная каша) или вообще исключаю 1-й завтрак. - Полная обеспеченность организма белком - вес стоит на месте (80) - постоянно хочется жрать (улыбаюсь).

Нифига себе! :o Ну у тебя и метаболизм!

Это ж во сколько первый ужин и во сколько Зй?

ЗЫ: лично я сырые яйца есть не рискую.

---

**lucmen от Января 27, 2014, 06:09:58 pm**

---

Цитата: @LE}{@NDER от Января 27, 2014, 05:41:21 pm

Цитата: lucmen от Января 27, 2014, 05:01:13 pm

Нифига себе! :o Ну у тебя и метаболизм!

Это ж во сколько первый ужин и во сколько Зй?

ЗЫ: лично я сырые яйца есть не рискую.

Да сам удивляюсь - когда я ем в поездке -

вы бы видели глаза моего помощника с которым я работаю - он если вне дома до трех суток - вообще ничего не ест - чуть воду пить его заставил.

Яйца пил бы каждый день да штук по 10, но уже боюсь - старость так сказать пугает.

1-й ужин в 19.30, 2-й в 22.30

---

**@LE}{@NDER от Января 27, 2014, 06:23:36 pm**

---

Цитата: lucmen от Января 27, 2014, 06:09:58 pm

Да сам удивляюсь - когда я ем в поездке -

вы бы видели глаза моего помощника с которым я работаю - он если вне дома до трех суток - вообще ничего не ест - чуть воду пить его заставил.

Яйца пил бы каждый день да штук по 10, но уже боюсь - старость так сказать пугает.

1-й ужин в 19.30, 2-й в 22.30

Меня не старость, а всякая зараза пугает.

---

**lucmen от Января 27, 2014, 07:05:34 pm**

---



основная идея (по селуянову ?? ) создать гормональный всплеск,заставить работать организм+ обмануть чувство голода (падение сахара).

но вижу еще одну проблему тут- он рекомендует идти домой и спать...я не уверен,что усну после трени в близж 3 часа :((( разве,что в выходные может быть.

---

**sosnin** от **Февраля 12, 2014, 09:36:54 am**

---

ну и соответственно,для меня это первый опыт "еды" во время трени. поэтому еще буду пытатться уменьшать обед в количестве. и разносить первое и второе на два приема. посмотрим ....

---

**avia334** от **Февраля 12, 2014, 02:49:32 pm**

---

Цитировать

что,ни у кого нет мыслей?

Мысль одна, чтобы похудеть не зачем себя так истязать (вода-зал-вода). Лучше правильно питаться.

---

**avia334** от **Февраля 12, 2014, 02:50:35 pm**

---

А то не знаю как ты, Рома, но я бы после вода-зал-вода - поставил бы табуретку у холодильника и схомячил бы даже замороженные пельмени. ;D

---

**sosnin** от **Февраля 12, 2014, 02:55:41 pm**

---

:)

я в любом случае в холодильнике вижу через 3 часа после трени 0,8 кифира-йогурта...

к тому же предполагается ,что время занятия должно снизится+ миниеда в перерыве за 10-20минут.

---

**sergeyt** от **Февраля 12, 2014, 02:58:59 pm**

---

Мини еда в перерыве: я бы посоветовал мед с орехами.

---

**свиммер** от **Февраля 12, 2014, 03:08:07 pm**

---

Цитата: sosnin от Февраля 12, 2014, 02:37:50 pm

что,ни у кого нет мыслей? :(

мне нравится. по поводу откупа, я бы по сомочувствию смотрел. а по поводу еды, орехи же, вроде, жирные

---

**sosnin** от **Февраля 12, 2014, 03:10:44 pm**

Цитата: sergeyt от Февраля 12, 2014, 02:58:59 pm

Мини еда в перерыве: я бы посоветовал мед с орехами.

как вариант.

еще рассматриваю сухофрукты\гематоген\банан\яблоко\ клюквенномедовый напиток (у меня есть почти неограниченный доступ к клюкве и смородине :) )

а как вообще думаешь,по принципу данных трень и их рациональности?

---

**sosnin** от **Февраля 12, 2014, 03:13:59 pm**

Цитата: swimmer от Февраля 12, 2014, 03:08:07 pm

мне нравится. по поводу откупа, я бы по сомочувствию смотрел. а по поводу еды, орехи же, вроде, жирные

<http://diabetudetey.ru/index.php?page=page3781>

вот примерно по такой таблице прикидываю. в какой пропорции собмещать быстрые и долгие,думаю это есть задача импирическая. начну наверно с 3к1.

---

**swimmer** от **Февраля 12, 2014, 03:23:22 pm**

Цитата: sosnin от Февраля 12, 2014, 03:13:59 pm

Цитата: swimmer от Февраля 12, 2014, 03:08:07 pm

а по поводу еды, орехи же, вроде, жирные

<http://diabetudetey.ru/index.php?page=page3781>

вот примерно по такой таблице прикидываю. в какой пропорции собмещать быстрые и долгие,думаю это есть задача импирическая. начну наверно с 3к1.

возможно. а возможно, на трене долгих, вообще, не надо. тем более в орехах углеводов почти нет <http://edimka.ru/tables/a-0> с другой стороны, много ты их, все равно, не собираешься есть. вообще, для размышления :) )

---

**Toto** от **Февраля 12, 2014, 03:27:19 pm**

Рома,

мне однозначно не нравится такая идея, ибо я даже ничего похожего изобразить не смогу :))

Да, и плавая по примерно по твоим сериям (использовала их как идеи для составления своих) 3-4 раза в неделю похудела за 3 недели на 3 кг ))

**sosnin** от **Февраля 12, 2014, 03:31:15 pm**

---

toto я тоже пока только буду пробывать. надо что-то предпринимать. в любом случае, придти к "классике" до КРМ я еще успею ;)

свиммер,да,долгие только после всей трени.

---

**sosnin** от **Февраля 12, 2014, 03:33:37 pm**

---

поехал пробовать ;)  
главное не помереть бы там сегодня. а то так и не узнаю,что гуру СА скажет по поводу этой задумки. мож он щас руки потирает и ждет моей смертельной агонии :) ;)

---

**sergeyt** от **Февраля 12, 2014, 04:27:06 pm**

---

Я бы посоветовал в зале добавить резину. Мне очень помогает.

---

**sosnin** от **Февраля 12, 2014, 08:20:53 pm**

---

прошло все ок. пот тек градом на веле.  
в блоке А трудно было 2 и 3 разы. дальше норм,т.к. стал прибавлять после 25м.  
в блоке С ногами сделал 3х150,также в коор. вместо 1500 сделал 400 ноги+400 упр.  
обошелся одним гематогеном,разделенным на 3 части.  
прошло 1,5 часа,чувство норма, любое действие напряженное вызывает пот :)  
пока писал вся спина мокрая.

---

**aLx** от **Февраля 13, 2014, 09:13:11 am**

---

Если цель похудеть надо срочно. То придумывать можно что угодно, цель оправдывает средства. А вот если есть расположенность к полноте (как у меня), то мучить себя тренировками и едой неправильно. Сброс веса естественно пойдет, но потом наступит два момента:

1. Перенасыщение и усталость. Просто надоест и будет снижение нагрузки и переход к нормальному питанию. Возможно не одновременно, но это произойдет.
2. Организм включит защитные механизмы. Т.е. в какой-то момент он посчитает, что что-то происходит не так. Это приведет к остановке сброса веса даже если оставить тот же режим. И для дальнейшего сброса придется еще больше себя загонять в жесткие рамки.

Мое мнение, поскольку у Вас и так все нормально с физической нагрузкой, то нет смысла чего-то там еще перегружать. Надо разбираться с питанием в первую очередь. Количество, состав, режим, время и т.д. всё это имеет значение, только вот абсолютно правильного решения нет, тут надо индивидуально смотреть и главное опять же не переходить сразу в жесткий режим, а то опять потом быстро вес вернется.

---

**Рунтя** от **Февраля 13, 2014, 09:30:11 am**

---

aLx, согласна на все сто. Нет таких физических упражнений, которые уменьшают жировую компоненту состава тела. Сжигание жира- процесс химический. Организм с большим трудом переходит на расход жиров при длительных по времени тренингах с хорошим обеспечением кислородом с нагрузками 50-60% от max. Сейчас у меня практически отсутствует аэробная работа (не бегаю, велик в гараже, ролики в шкафу, лыжи всего 4 раза за зиму), и все, стремительно превращаясь в Сказочного Пупса, несмотря на то, что утром зарядка, 3 круговых трени в зале в неделю и вода по часу 5-6 раз в неделю. Яма желудка, "заедание" раздражения от того, что вижу эти куски жира на себе, замкнутый круг депрессии. Мечта всей жизни: жрать и не толстеть ;D

---

**sosnin** от **Февраля 13, 2014, 09:38:17 am**

---

ну я уже полгода как стараюсь уладить с питанием. по началу даже не верил, что смогу что-то тут сдвинуть, но привык мес за 3. и сейчас уже не замечаю "обделенности едой" в обед....

я сейчас даже не меняю питание, разве что подумываю разнести обед на две части с разницей в часа 2.

и по ощущениям, я точно не загоняю себя больше, чем раньше. все на уровне.... разве что усталость на тренингах прошлых копилась к концу, а на новой сразу устал, сделал отдых-устал-отдых-устал и тд.

я не вижу пока вариантов уменьшения еды, изменение-вполне. но если "есть меньше", то я уже овощ.

зав: 2 яйца через 1-3 дня, кифир\йогурт 0,6 или каша

обед: 1, 2, 3 и компот

тренировка.

ужин вариантов два было:

1. йогурты+суховр до трени + второе через 1,5ч после
2. "до" только обед, после ужин второе чуть больше размером :)

конечно, получается, что 1 иногда 2 раза это сбивается. но не сильно.

aLx, я правильно понял, что вы не считаете, что именно такая тренировка поможет согнать жир. допустим 4мес я готов над собой экспериментировать. а там и простартуюсь ;) :)

---

**Toto** от **Февраля 13, 2014, 09:57:29 am**

---

Я полностью согласна с aLx - нужно менять режим питания

Я уже давно перешла на 5-6 разовую схему с маленькими порциями, мало сахара, быстрых углеводов и тп. Ну и я не ем мясо :)

Вес стабилен все это время (меня полностью устраивает, не могу сказать что я прямо худышка, у меня большая мышечная масса, процент жира около 15-16%)

Примерная схема (если тренировка утром):

1. Каша (овсянка на воде)+чай+йогурт
2. Фрукт (после тренировки)+чай
3. Суп (на овощном бульоне)+кусоч рыбы+легкий салат (овощи без майонеза)+компот
4. Чай+печенька

5. Легкий салат (морская капуста)+хлеб+чай

Чай я пью только зеленый или пуэр (без сахара), иногда - если очень хочется, на второй прием ем булочку или шоколадку

А если тренировка вечером (там обычно йога) то схема чуть другая

1. чай+сыр+йогурт+что-то сладкое (конфетка, печеньека)

2. Фрукт +чай

3. Суп (на овощном бульоне)+кусоч рыбы+легкий салат (овощи без майонеза)+компот

4. Чай+печеньека

Тренировка

5. Бутерброд с сыром+чай

В общем как-то так, не чувствую себя особо ущемленной, в выходные делаю яичницу или омлет, иногда даже блинчики. Тортики тоже ем, но на сладкое уже не особо тянет

---

**sosnin** от **Февраля 13, 2014, 10:13:40 am**

---

все подходит,но вечером я буду слоняться с мыслями о еде и слюной на подбородке. в первом варианте мне надо будет заменить (добавить) порцию хотябы каши,а лучше второго полновесного. такое пит мне сойдет только на выходные...

хотя у меня получается это заменить. вчера заел треню 2 апельсинами+ литр кислого морса :)

---

**aLx** от **Февраля 13, 2014, 10:22:20 am**

---

Цитата: sosnin от Февраля 13, 2014, 09:38:17 am

aLx,я правильно понял,что вы не считаете,что именно такая тренировка поможет согнать жир. допустим 4мес я готов над собой экспериментировать. а там и простартуюсь ;) :)

Я считаю, что такая тренировка является вполне достаточной и даже переизбыточной, чтобы иметь нормальный вес. Т.е. Ваш расход коллорий вполне достаточный, чтобы он покрывал нормальное питание.

И второе. Поскольку он с моей точки зрения как я сказал переизбыточный, то Вы рискуете при его снижении отправить организм в набор веса ;)

---

**sosnin** от **Февраля 13, 2014, 10:39:14 am**

---

ааа...,вот оно как...тут позиция понятна..."противопоказаний нет, а дальше есть "опасности"...ну я ж хожу со 110, не наберу же я потом 130? пока это меня не пугает вообще.

---

**Домино** от **Февраля 13, 2014, 10:59:16 am**

---

Цитата: Рунтя от Февраля 13, 2014, 09:30:11 am

Нет таких физических упражнений, которые уменьшают жировую компоненту состава тела

Ага,фсе на липосакцию. ;D

Цитата: Рунтя от Февраля 13, 2014, 09:30:11 am

Сжигание жира- процесс химический

Минздрав не рекомендует!  
ВАДА не одобряет. ;D

---

**avia334** от **Февраля 13, 2014, 11:05:09 am**

---

Цитировать

я сейчас даже не меняю питание, разве что подумываю разнести обед на две части с разницей в часа 2.

отличная идея. Я так сделал пару лет назад: в 11 часов ланч - суп и салат из овощей (свежих и строго без майонеза) и чай

в 13 часов - второе (рис или греча 100гр +рыба или куриная грудка 150гр)+сок

Теперь с отвращением смотрю на стоящих в очереди людей берущих бизнес-ланч.

---

**Рунтя** от **Февраля 13, 2014, 01:24:38 pm**

---

Пыталась жевать сельдерей, добавлять его в свежий салат в тихой надежде, что смогу с ним похудеть, он не только не калорийный, но и организм тратит калории на его переваривание. Силы воли не хватило съесть ни одной порции салата, батву чуть-чуть погрызла и выплюнула. Ром, может у тебя силы воли побольше, вроде ешь, и худеешь.

---

**@LE}{@NDER** от **Февраля 13, 2014, 02:16:28 pm**

---

Цитата: Рунтя от Февраля 13, 2014, 01:24:38 pm

Пыталась жевать сельдерей, добавлять его в свежий салат в тихой надежде, что смогу с ним похудеть, он не только не калорийный, но и организм тратит калории на его переваривание. Силы воли не хватило съесть ни одной порции салата, батву чуть-чуть погрызла и выплюнула. Ром, может у тебя силы воли побольше, вроде ешь, и худеешь.

Ужос. Я вообще это в рот не могу взять.

А чем л-карнитин не устраивает? Я его беру, когда намечается кусок аэробной работы во 2-3 зоне - пара тройка кг уходит без напрягов, да и в диете лично я ничего не меняю.

---

**@LE}{@NDER** от **Февраля 13, 2014, 03:20:58 pm**

---

Кстати, если есть нагрузки, питание +- здоровое, а вес не падает, есть смысл обратиться к врачу (скорее всего эндокринологу), сдать анализ на гормоны, сахар и прочее, что он скажет, в случае чего будет назначено лечение. Одно могу сказать, что при дисбалансе гормонов или диабете, мало смысла есть в том, чтобы насиловать себя сверх нагрузками или супер пупер диетами, сначала надо порядок со здоровьем навести.

---

**sosnin** от **Февраля 13, 2014, 03:24:40 pm**

---

это настолько пройденный этап.

сахар гармоны, анализы, эндокринолог- все норм. еще было до тех пор, пока не начал плавать занаво :)

в эту сторону копать нет смысла.

пс. был сахар высок тогда. 6,5 где-то, но это все "хлennyй квас".

---

### Домино от Февраля 13, 2014, 04:32:10 pm

---

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 13, 2014, 02:16:28 pm

**А чем л-карнитин не устраивает?** Я его беру, когда намечается кусок аэробной работы во 2-3 зоне - пара тройка кг уходит без напрягов

Тем, что от него не худеют.

---

### MikeFW от Февраля 13, 2014, 04:39:11 pm

---

#### 7 факторов быстрого жиросжигания:

1. Питание каждые 3 часа.
2. Увеличение количества белка в рационе.
3. Сокращение потребления углеводов.
4. Употребляем больше клетчатки.
5. Пьем много воды (не менее 3 литров).
6. Силовые тренировки (3 раза в неделю).
7. Ежедневные кариотренировки.

---

### @LE}{@NDER от Февраля 13, 2014, 05:44:09 pm

---

Цитата: Домино от Февраля 13, 2014, 04:32:10 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 13, 2014, 02:16:28 pm

**А чем л-карнитин не устраивает?** Я его беру, когда намечается кусок аэробной работы во 2-3 зоне - пара тройка кг уходит без напрягов

Тем, что от него не худеют.

Расскажи это моим сброшенным 25 кг ;D

На самом деле, да, от него не худеют, но при адекватной физ. нагрузке он способствует похудению. Первый курс я делал, когда готовился к Ялте, тогда скинул с 87 до 82. Тут у меня были сомнения, что эффект был от карнитина. В дальнейшем год тренировался без него - вес простоял на месте. Решил сделать очередной курс перед ЧУ в Евпатории 2012 вес упал с 82 до 77. Ну и на следующий год перед Эйнховеном очередной курс - вес с 77 до 73. Сейчас, после праздников чуток набрал и чуток скинул вес 76 с небольшим, к июню планирую пик формы и надеюсь вернуться к 73м (этот вес меня устраивает). Поскольку сейчас много аэробной работы заказал карнитин. Одно из приятных последствий, что длинные серии по 200 и выше с ним как то переносятся легче. Так что польза в плане похудения от него определенно есть, только надо создать для этого условия. Например я уверен, что при силовой и скоростной работе эффекта от него не будет, поскольку если не запущен естественный процесс окисления жиров, то пользы от него будет мало.

---

### sosnin от Февраля 13, 2014, 08:18:02 pm

---

Цитата: MikeFW от Февраля 13, 2014, 04:39:11 pm

**7 факторов быстрого жиросжигания:**

1. Питание каждые 3 часа.
2. Увеличение количества белка в рационе.
3. Сокращение потребления углеводов.
4. Употребляем больше клетчатки.
5. Пьем много воды (не менее 3 литров).
6. Силовые тренировки (3 раза в неделю).
7. Ежедневные кардиотренировки.

оооо...!!! вот судя по екциям Селуянова (с т.з. биологии человека) :) получается что

1е ничего не сказано

2е нужно только при тренингах со стрессом для построения клеток

3е наоборот. убирать нельзя.

4и5е видимо вообще не важно. ничего об этом не было.

6е примерно так. но при норм отдыхе, хоть каждый день.

7го просто не существует. мол, это миф.

---

**sosnin от Февраля 13, 2014, 08:33:41 pm**

кстати, сделал вторую тренировку.. все еще жду комментариев от тренеров и конечно парадокса ;)

начинаю чувствовать подвох в словах С. "идти спать после тренировки"... прошло 1,5 часа - начинает нарастать усталость... очень забавное чувство. раньше оно наступало во время тренировки, а сейчас... через 1,5-2 часа... что это?

на самой тренировке опять почти помер раз 10ть :)

---

**DimaV от Февраля 13, 2014, 08:42:32 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 13, 2014, 05:44:09 pm

Цитата: Домино от Февраля 13, 2014, 04:32:10 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 13, 2014, 02:16:28 pm

**А чем л-карнитин не устраивает?** Я его беру, когда намечается кусок аэробной работы во 2-3 зоне - пара тройка кг уходит без напрягов

Тем, что от него не худеют.

Расскажи это моим сброшенным 25 кг ;D

На самом деле, да, от него не худеют, но при адекватной физ. нагрузке он способствует похудению. Первый курс я делал, когда готовился к Ялте, тогда скинул с 87 до 82. Тут у меня были сомнения, что эффект был от карнитина. В дальнейшем год тренировался без него - вес простоял на месте. Решил сделать очередной курс перед ЧУ в Евпатории 2012 вес упал с 82 до 77. Ну и на следующий год перед Эйндрховеном очередной курс - вес с 77 до 73. Сейчас, после праздников чуток набрал и чуток скинул вес 76 с небольшим, к июню планирую пик формы и надеюсь вернуться к 73м (этот вес меня устраивает). Поскольку сейчас много аэробной работы заказал карнитин. Одно из приятных последствий, что длинные серии по 200 и выше с ним как то переносятся легче.

Так что польза в плане похудения от него определенно есть, только надо создать для этого условия. Например я уверен, что при силовой и скоростной работе эффекта от него не будет, поскольку если не запущен естественный процесс окисления жиров, то пользы от него будет мало.

Полностью согласен с Александром. Прием Л-карнитина с целью сжигания жиров без физических упражнений также неэффективен, как и физические упражнения с целью сжигания жиров без приема Л-карнитина. Путь жиров из жировой ткани до клеточных митохондрий, где происходит их сжигание, довольно долгий и любой барьер на этом пути может сильно затормозить общий процесс их расщепления.

Узкое место как раз получается на последнем этапе транспорта молекул жирных кислот через мембраны митохондрий. Проблема в том, что молекулы жирных кислот слишком длинные, в связи с чем, они самостоятельно не могут проникать через клеточные мембраны, в частности через двойную

мембрану митохондрии. По этой причине углеводы сгорают гораздо веселее, чем жиры. L-карнитин как раз и предназначен для транспорта жирных кислот внутрь митохондрии.

Если в организме присутствует недостаточно L-карнитина, то жиры не будут сжигаться даже при аэробной работе. Организм самостоятельно синтезирует всего лишь около 10% L-карнитина, необходимого человеку. Остальное должно поступать в организм с пищей. Если и в пище его недостаточно, то возникает большая проблема со сжиганием жиров. Тогда жиры будут больше синтезироваться и запасаться, чем сжигаться.

Так что, хоть L-карнитин сам по себе жир и не расщепляет, но, тем не менее, его присутствие является необходимым условием для сжигания жира.

---

## Домино от Февраля 14, 2014, 08:19:53 am

---

Цитата: DimaV от Февраля 13, 2014, 08:42:32 pm

Приём L-карнитина с целью сжигания жиров без физических упражнений также неэффективен, как и физические упражнения с целью сжигания жиров без приёма L-карнитина.

Можно ссылку на научную статью .

Цитировать

Утверждения о том, что добавка L-карнитина влияет на выносливость, основано на том же допущении, что и в случае с его жиросжигающими способностями. Предполагается, что концентрация карнитина в мышцах становится слишком низкой, чтобы поддерживать высокий уровень окисления жиров во время упражнения. А оральный приём карнитина увеличивает его концентрацию в мышцах, что в свою очередь должно привести к увеличению окисления жиров и, как следствие, к сохранению запасов гликогена и более долгой работоспособности.

Но эти теоретические доводы разбиваются о данные исследований. Прямые измерения уровня карнитина в мышцах после 14 дней приёма от 4 до 6 г. не показали увеличения концентрации карнитина в мышцах. Поэтому он не может увеличить окисление жиров и уменьшить распад гликогена и таким образом повлиять на выносливость.

Добавки L-карнитина увеличивают его концентрацию в плазме крови, но не увеличивают его содержание в мышцах при тренировках здоровых людей.

Но он же действует!

Не смотря на то, что написано выше, найдутся люди, которые скажут, что вот именно на них L-карнитин действует – они чувствовали увеличение выносливости и худели на фоне его приёма. На это замечу вот что.

Во-первых, эффект плацебо всегда присутствует. Способности нашей психики влиять на самочувствие и восприятие уровня нагрузок не подвергаются сомнению. Недаром при исследованиях («слепых») людям, которые в них участвуют, не сообщают, что именно они принимают - плацебо или действующее вещество - иначе результат эксперимента не будет достоверным.

Во-вторых, очень часто добавка с карнитином содержит другие вещества, которые реально могут вызвать подъём сил – тот же кофеин. Вы думаете, что тренировка идёт как никогда из-за карнитина, в то время как на самом деле действует кофеин, на действии которого внимание не акцентируется, чтобы не отвлекать от «чудесных» свойств препарата.

В-третьих, часть людей не дружит с логикой. «Я пил карнитин, тренировался и худел» в качестве доказательства его эффективности тоже самое, что и «Была зима, я тренировался и худел» как доказательство действия зимы на результаты тренировок.

В общем, вне каких-то патологических состояний (при которых карнитин действительно используется), исследования не могут подтвердить механизм его действия и положительное влияние на снижение веса.

По материалам: Sport Nutrition: an introduction to energy production and performance/ A. Jeukendrup, M. Gleeson

---

## Berrimor от Февраля 14, 2014, 08:33:31 am

---

Пил я карнитин - с одной стороны, вес сбросил, с другой, вес начал падать ещё до того, как я пару курсов пропил, да и потом, когда я уже не пил его, сбрасывал вес я в среднем теми же темпами.

---

**sosnin** от **Февраля 14, 2014, 09:16:53 am**

---

парнишка плавал,ел при больших аэробных тренингах в воде-худел бешенно. повзрослел, бросил плавать,начал ходить в качалку- говорит,что нифига с него не худеешь,мол плацебо. естесно он не делает в зале "часовое плавание" 2 раза в день теперь.

имхо,этож при нехватки его в организме. есть нехватка? + стоит учесть "отмену"...оттого когда-то кому-то помогает,а завтра нет,или завтра нет необходимости.

---

**Домино** от **Февраля 14, 2014, 09:47:21 am**

---

Цитата: [sosnin от Февраля 14, 2014, 09:16:53 am](#)

этож при нехватки его в организме. есть нехватка? + стоит учесть "отмену"...оттого когда-то кому-то помогает,а завтра нет,или завтра нет необходимости.

В случае патологии,при которой которой синтез собственного карнитина нарушен – можно говорить о дополнительном приеме L-карнитина,но это уже явно ситуация, выходящая за рамки спортивных добавок.

---

**sosnin** от **Февраля 14, 2014, 09:53:40 am**

---

а не бывает ситуации,образно, когда тренинг направлена на то,что организму придется упереться в то,чтоб брать энергию с жиров в увеличенном объеме? и именно прием элькара обеспечит эту "добавку".

---

**@LE}{@NDER** от **Февраля 14, 2014, 01:37:40 pm**

---

Цитата: [sosnin от Февраля 14, 2014, 09:16:53 am](#)

парнишка плавал,ел при больших аэробных тренингах в воде-худел бешенно. повзрослел, бросил плавать,начал ходить в качалку- говорит,что нифига с него не худеешь,мол плацебо. естесно он не делает в зале "часовое плавание" 2 раза в день теперь.

имхо,этож при нехватки его в организме. есть нехватка? + стоит учесть "отмену"...оттого когда-то кому-то помогает,а завтра нет,или завтра нет необходимости.

Может и плацебо, но тогда необъяснимо, почему между курсами вес у меня в лучшем случае стоял на месте (в случае праздников накидывал пару кг и так оставалось), а в случае с карнитином падал, хоть и не спешно? Сразу оговорюсь что в среднем тренировочные объемы 3.2-4 км за трену 6 раз в неделю, вне зависимости от приема карнитина.

Я уже написал, что исходя из описанного механизма действия, при силовой работе в зале принимать его не имеет смысла. В принципе, если при нагрузках вес уходит сам по себе, смысла его принимать тоже особо нету, имхо.

---

**DimaV** от **Февраля 14, 2014, 02:19:28 pm**

---

Цитата: [Домино от Февраля 14, 2014, 08:19:53 am](#)

Цитата: DimaV от Февраля 13, 2014, 08:42:32 pm

Приём L-карнитина с целью сжигания жиров без физических упражнений также неэффективен, как и физические упражнения с целью сжигания жиров без приёма L-карнитина.

Можно ссылку на научную статью .

Научной статьи у меня нет. Есть небольшой собственный опыт, могу поделиться. Я уже писал, что некоторое время назад любил плавать по два-три раза в неделю длинные дистанции на уровне чуть ниже ПАНО. Сейчас понимаю, что это было лишним, но я тогда испытывал от этого положительные эмоции, «мышечную радость».

Дистанцию 1500 м я плавал стабильно по таймеру – каждый четвертак ровно за 22 сек. Пульс получался 27. Любое увеличение скорости, даже незначительное, моментально отражалось на самочувствии – начинала побаливать печень. Причина понятна – возрастала доля энергии, получаемой путём анаэробного гликолиза, соответственно увеличивалось количество лактата, что и приводило к увеличению нагрузки на печень.

Тогда я первый раз попробовал принимать L-карнитин. Принимал его в течение месяца и уже через две недели почувствовал, что появилась возможность немного увеличить скорость. К концу месяца смог плавать 1500 м за 21,5 мин, то есть по интервальному таймеру 21,5 сек каждый четвертак, не испытывая дискомфорта.

Для себя понял то, что он действительно немного увеличивает долю жирных кислот в общем энергообеспечении, в связи с чем, анаэробный гликолиз начинается чуть-чуть позже, то есть сдвигается в сторону большей скорости. Попробуйте дать этому другое объяснение. Только вот эффект плацебо тут не подходит. Печень эффектом плацебо обмануть невозможно.

На счет снижения веса результат тогда составил не более 1 кг за месяц, но это вполне нормально. Я даже считаю, что снижение произошло больше за счет потери межклеточной жидкости, чем за счет сжигания жира.

---

**sosnin** от **Февраля 14, 2014, 02:29:28 pm**

---

1)чуть ниже пано на П27? это как??? тут либо с пульсом что-то не то,либо с пано...

2)это может быть повышение тренированности\тактически правильный расклад(опыт)\ более лучшее исполнение поворотов-выходов\ может за счет повышения П плыл быстрее...как такие варианты? + тем более для твоей сотки плавать по 1:25-это 70% от максимума...почти ни о чем. то есть уж никак не получается эта ситуация в "зоне сжигания жиров". по крайней мере, я пока не вижу тут роли элькара.

---

**DimaV** от **Февраля 14, 2014, 03:18:51 pm**

---

Цитата: sosnin от Февраля 14, 2014, 02:29:28 pm

1)чуть ниже пано на П27? это как??? тут либо с пульсом что-то не то,либо с пано...

2)это может быть повышение тренированности\тактически правильный расклад(опыт)\ более лучшее исполнение поворотов-выходов\ может за счет повышения П плыл быстрее...как такие варианты? + тем более для твоей сотки плавать по 1:25-это 70% от максимума...почти ни о чем. то есть уж никак не получается эта ситуация в "зоне сжигания жиров". по крайней мере, я пока не вижу тут роли элькара.

А что Вас конкретно смущает с пульсом?

Никакой тактики у меня не было в принципе – я плавал четко по таймеру, то есть делал поворот каждые 22 сек. Быстрее не мог – печень не позволяла. Проплавал в таком режиме целый год, на одном уровне. Это было примерно четыре года назад, техникой тогда почти не занимался, задачи выплыть сотню из минуты тоже не ставил.

Скорость увеличилась только потому, что после приёма L-карнитина (больше связать не с чем) смог

терпеть большую нагрузку. Я не говорю, что плавал в зоне сжигания жиров. В этом режиме соотношение уже сдвигается больше в сторону углеводов, но и жиры тоже вносят свой вклад, причем величина этого вклада зависит от количества Л-карнитина.

---

## Домино от Февраля 14, 2014, 04:11:54 pm

---

Цитата: DimaV от Февраля 14, 2014, 02:19:28 pm

Пульс получался 27. Любое увеличение скорости, даже незначительное, моментально отражалось на самочувствии – начинала побаливать печень. Причина понятна – возрастала доля энергии, получаемой путём анаэробного гликолиза, соответственно увеличивалось количество лактата, что и приводило к увеличению нагрузки на печень.

Вы не можете *чувствовать* биохимические состояния, происходящие в печени в той или иной момент нагрузки. ;D Тем болле процесс по утилизации лактата.

Если болит правый бок, то это как при беге печень «разбухает» от прилива крови и начинает давить на свои оболочки (капсулы), пронизанные нервными окончаниями.

Цитата: DimaV от Февраля 14, 2014, 02:19:28 pm

Тогда я первый раз попробовал принимать Л-карнитин. Принимал его в течение месяца и уже через две недели почувствовал, что появилась возможность немного увеличить скорость. К концу месяца смог плавать 1500 м за 21,5 мин, то есть по интервальному таймеру 21,5 сек каждый четвертак, не испытывая дискомфорта. Для себя понял то, что он действительно немного увеличивает долю жирных кислот в общем энергообеспечении, в связи с чем, анаэробный гликолиз начинается чуть-чуть позже, то есть сдвигается в сторону большей скорости. Попробуйте дать этому другое объяснение. Только вот эффект плацебо тут не подходит. Печень эффектом плацебо обмануть невозможно.

Не вижу тут внятного объяснения, **ОБЪЕКТИВНОЙ** оценки того, что именно карнитин Вам помог. Слова "мне с ним легче заниматься", "я не такой уставший" и и т.д и т.п., это только **СУБЪЕКТИВНАЯ** точка зрения, которая основана лишь на собственном, подчеркиваю, собственном самочувствии. (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

---

## DimaV от Февраля 14, 2014, 07:00:53 pm

---

Цитата: Домино от Февраля 14, 2014, 04:11:54 pm

Не вижу тут внятного объяснения, **ОБЪЕКТИВНОЙ** оценки того, что именно карнитин Вам помог. Слова "мне с ним легче заниматься", "я не такой уставший" и и т.д и т.п., это только **СУБЪЕКТИВНАЯ** точка зрения, которая основана лишь на собственном, подчеркиваю, собственном самочувствии. (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

А Вы, видимо, ждали от меня объективной оценки влияния Л-карнитина с измерением уровня лактата в крови и сравнением с контрольной группой, принимавшей плацебо? Вы уж меня извините, я, конечно, люблю плавание, но не на столько. Я же сказал, что научных данных у меня нет, и потому я делюсь собственным небольшим опытом, а он по определению субъективен.

Давайте с печенью разберёмся. Если печень, по-вашему, болит потому, что «разбухает» от прилива крови, то почему приём Л-карнитина снизил болевые ощущения? Она что, меньше разбухать стала? Думаю, что нет. В тот момент я ничего больше не принимал. Так, что причинно-следственная связь уменьшения боли с приёмом Л-карнитина прослеживается однозначная. В конце концов, изменение самочувствия не происходит просто так. Оно вполне может быть связано с объективными процессами, происходящими в организме.

И потом, сами-то Вы можете привести ссылку на научную статью, где анализируется воздействие Л-карнитина в сравнении с плацебо и делается вывод, что эффект от Л-карнитина отсутствует. Или у Вас тоже субъективные контр-аргументы?

---

**sosnin** от **Февраля 14, 2014, 08:52:05 pm**

---

П27 выше ПАНО

значит это неэффективная работа за счет жиров. работа не на жирах.

л-кар нужен для более легкого расщипления жиров.

соотв,даже если л-кар работает,то работает он никак не на П27 , а22-25.

два: тем более,что если тогда тренированности не было никакой, то постоянное тарабариние 1500мет. будет увеличивать скорость.в любом случае. до определенного предела.

лично я, **пока** никак не могу связать прием л-кара с улучшением результата при плавании П27 длинно. может я чего-то не знаю,или ты не договариваешь.

---

**DimaV** от **Февраля 14, 2014, 09:46:04 pm**

---

Цитата: sosnin от Февраля 14, 2014, 08:52:05 pm

П27 выше ПАНО

значит это неэффективная работа за счет жиров. работа не на жирах.

л-кар нужен для более легкого расщипления жиров.

соотв,даже если л-кар работает,то работает он никак не на П27 , а22-25.

два: тем более,что если тогда тренированности не было никакой, то постоянное тарабариние 1500мет. будет увеличивать скорость.в любом случае. до определенного предела.

лично я, **пока** никак не могу связать прием л-кара с улучшением результата при плавании П27 длинно. может я чего-то не знаю,или ты не договариваешь.

Роман, по определению ПАНО - это порог интенсивности выполнения упражнения выше которого количество выработанного мышцами лактата превышает его нейтрализацию. Он соответствует скорости, которую спортсмен может поддерживать длительно без накопления лактата. То есть устанавливается некоторый баланс между количеством производимого лактата и количеством утилизируемого лактата. При превышении этого уровня баланс нарушается и концентрация лактата начинает возрастать. Это заставляет спортсмена снизить уровень мощности, то есть снизить скорость.

Тот факт, что я плыл всю дистанцию точно по таймеру, не снижая скорость, говорит о том, что уровень мощности был не выше ПАНО. Не допускаете же Вы, что я способен выдерживать постоянное увеличение лактата, не снижая скорости? Это маловероятно, не правда ли? А раз так, то работу можно ещё считать аэробной, следовательно, и Л-карнитин мог иметь своё положительное действие.

---

**sosnin** от **Февраля 14, 2014, 09:54:29 pm**

---

я просто офигею,если ты плывешь на П27 20минут и у тебя это ниже ПАНО. у тебя в покое П должен быть 20-21 тогда. то есть порядка 110 в мин. это так?

я ж говорю честно,что что-то тут не понимаю.

пс. и тот факт,что ты плыл не меняя скорость,не говорит 100%но ,что ты плыл в аэробе, не накапливая лактат. ты мог вполне например его копить,сбросить скорость на 2-3 четвертака (когда

бок заколол), при этом "не брать в расчет" время на этих четвертаках. выкупаться. и опять шурануть метров 200-250 и снова совершить фокус. это только один из вариантов.

urp: и порог соответствует скорости только у тренированного спортсмена. ты тренирован тогда был?

1) если да, то я не вижу роли элькара в улучшении результатов на этих 1500.

2) или не понимаю что-то с пульсами

3) нет. не тренирован. тогда как вообще можно говорить о взаимосвязях препарата и результатов. от каждой такой полтарашки будет прибавка в скорости.

---

### **DimaV** от **Февраля 14, 2014, 10:20:57 pm**

---

Цитата: sosnin от Февраля 14, 2014, 09:54:29 pm

я просто офигею, если ты плывешь на П27 20 минут и у тебя это ниже ПАНО. у тебя в покое П должен быть 20-21 тогда. то есть порядка 110 в мин. это так?

я ж говорю честно, что что-то тут не понимаю.

п.с. и тот факт, что ты плыл не меняя скорость, не говорит 100%но, что ты плыл в аэробе, не накапливая лактат. ты мог вполне например его копить, сбросить скорость на 2-3 четвертака (когда бок заколол), при этом "не брать в расчет" время на этих четвертаках. выкупаться. и опять шурануть метров 200-250 и снова совершить фокус. это только один из вариантов.

urp: и порог соответствует скорости только у тренированного спортсмена. ты тренирован тогда был?

1) если да, то я не вижу роли элькара в улучшении результатов на этих 1500.

2) или не понимаю что-то с пульсами

3) нет. не тренирован. тогда как вообще можно говорить о взаимосвязях препарата и результатов. от каждой такой полтарашки будет прибавка в скорости.

Сейчас в покое у меня пульс около 70. Перед сном снижается до 60 и даже ниже.

Роман, я плавал именно с постоянной скоростью, то есть каждое отталкивание в точности совпадало со звуковым сигналом таймера. Поэтому скорость была идеально постоянной на всём протяжении дистанции. Более того, любая попытка обогнать таймер неизменно приводила к болевым ощущениям. Я пробовал это неоднократно.

Но после курса Л-карнитина я с большим удивлением для себя обнаружил, что стал обгонять таймер. На каждом четвертаке я стал отталкиваться от бортика всё раньше и раньше сигнала таймера, настроенного ровно на 22 сек. Разница в скоростях была незначительной, но к концу дистанции 1500 м я опережал свой таймер уже на 30 сек, то есть более, чем на 25 м.

На счет тренированности сказать трудно, но к тому моменту я плавал уже три года и последний год плавал полтарашки почти на каждой тренировке (каждый раз по таймеру).

---

### **sosnin** от **Февраля 14, 2014, 10:27:36 pm**

---

я не понимаю тогда ничего.

какой максимальный П сможешь тогда показать? 40 чтоли?

остается тогда последний вариант, что дело в тренированности и тебе надо попробовать еще раз сделать сейчас это. для чистоты эксперимента. будет достаточно 3x200 например. опять при твоём сегодняшнем ПАНО.

элькар не должен ничего давать на П27. это не среда его применения. дело вообще тогда не в нем.

---

### **Томан** от **Февраля 14, 2014, 11:14:28 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 14, 2014, 04:11:54 pm

Если болит правый бок, то это как при беге печень «разбухает» от прилива крови и начинает давить на свои оболочки (капсулы), пронизанные нервными окончаниями.

А точно ли болеть в таких обстоятельствах может только печень? Когда я ходил в школу, и у меня почти каждое утро при ходьбе в школу или в универ что-то там болело в животе, мне говорили, что это, дескать, селезёнка болит скорее всего. Что она как-то там сжимается, пытаюсь выдать в кровеносную систему больше крови. Вчера вот шёл на работу, так тоже что-то такое там заболело. Справа или слева - сказать не могу, ощущение слишком неопределённое. Интересно, всё-таки печень или селезёнка на самом деле?

---

**Домино от Февраля 15, 2014, 10:03:56 am**

---

Цитата: DimaV от Февраля 14, 2014, 07:00:53 pm

Давайте с печенью разберёмся. Если печень, по-вашему, болит потому, что «разбухает» от прилива крови, то почему приём Л-карнитина снизил болевые ощущения? Она что, меньше разбухать стала? Думаю, что нет. В тот момент я ничего больше не принимал. Так, что причинно-следственная связь уменьшения боли с приёмом Л-карнитина прослеживается однозначная.

(<http://s4.rimg.info/545d19b413685454f5e017ea2eca75d4.gif>) Тут ведь беда, "После этого не значит из за этого"

У меня тоже пару раз покалывало в боку, сейчас уже нет : причинно -следственная связь повышение уровня выносливости/тренированности организма.

Цитата: DimaV от Февраля 14, 2014, 07:00:53 pm

И потом, сами-то Вы можете привести ссылку на научную статью, где анализируется воздействие Л-карнитина в сравнении с плацебо и делается вывод, что эффект от Л-карнитина отсутствует. Или у Вас тоже субъективные контр-аргументы?

РАЗ. ([http://ods.od.nih.gov/News/Carnitine\\_Conference\\_Summary.aspx#summary](http://ods.od.nih.gov/News/Carnitine_Conference_Summary.aspx#summary))

ДВА. (<http://examine.com/supplements/L-Carnitine/>)

Цитировать

Уровень карнитина очень гомеостатичный, транспорт в нужные органы активный, а избыток немедленно выводится почками. Например, в плазме крови его концентрация 60 микромоль/ литр, в печенке 900 микромоль/кг, а в мышцах 40000 микромоль/кг. За один час легких физических нагрузок ни содержание карнитина, ни ацил-карнитинный баланс в мышцах НЕ меняется вообще. Только во время сильных физических нагрузок при анаэробных условиях наблюдается увеличение уровня ацил-карнитина в мышцах, что может быть следствием накопления лактата и является следствием временного нарушения метаболического равновесия. А как изменился при этом уровень карнитина в плазме крови, которая должна была бы поставлять карнитин к мышцам? Клинические исследования показывают, что никак! Таким образом идея карнитина, как лимитирующего фактора для бетаоксидации жирных кислот, себя фактически исчерпала. Есть одно исследование на животных, которое показывает теоретическую возможность действия карнитина на ускорение углеводного окисления и то, на сердечной ткани, но пока еще никто не показал релевантности этой идеи для здорового человека. Множественные клинические исследования связи употребления разных доз карнитина и физических упражнений атлетов, нетренированных и тренированных людей, НЕ подтвердили его волшебного действия.

концентрация карнитина в кровотоке величина постоянная и не повышается путем применения извне...дальше додумайте сами.... (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

Цитата: Томап от Февраля 14, 2014, 11:14:28 pm

А точно ли болеть в таких обстоятельствах может только печень? Когда я ходил в школу, и у меня почти каждое утро при ходьбе в школу или в универ что-то там болело в животе, мне говорили, что это, дескать, селезёнка болит скорее всего. Что она как-то там сжимается, пытаюсь выдать в кровеносную систему больше крови.

Все верно, если справа - то печень, слева - селезенка (это если кратко).

---

@LE}{@NDER от Феврала 15, 2014, 01:08:16 pm

---

Цитата: DimaV от Феврала 14, 2014, 07:00:53 pm

Цитата: Домино от Феврала 14, 2014, 04:11:54 pm

Не вижу тут внятного объяснения, **ОБЪЕКТИВНОЙ** оценки того, что именно карнитин Вам помог. Слова "мне с ним легче заниматься", "я не такой уставший" и т.д и т.п., это только **СУБЪЕКТИВНАЯ** точка зрения, которая основана лишь на собственном, подчеркиваю, собственном самочувствии. (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

А Вы, видимо, ждали от меня объективной оценки влияния L-карнитина с измерением уровня лактата в крови и сравнением с контрольной группой, принимавшей плацебо? Вы уж меня извините, я, конечно, люблю плавание, но не на столько. Я же сказал, что научных данных у меня нет, и потому я делюсь собственным небольшим опытом, а он по определению субъективен.

Давайте с печенью разберёмся. Если печень, по-вашему, болит потому, что «разбухает» от прилива крови, то почему приём L-карнитина снизил болевые ощущения? Она что, меньше разбухать стала? Думаю, что нет. В тот момент я ничего больше не принимал. Так, что причинно-следственная связь уменьшения боли с приёмом L-карнитина прослеживается однозначная. В конце концов, изменение самочувствия не происходит просто так. Оно вполне может быть связано с объективными процессами, происходящими в организме.

И потом, сами-то Вы можете привести ссылку на научную статью, где анализируется воздействие L-карнитина в сравнении с плацебо и делается вывод, что эффект от L-карнитина отсутствует. Или у Вас тоже субъективные контр-аргументы?

## Домино

Как насчет этой статьи? doc ([http://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CEEQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.akvion.ru%2Fcatalog%2Fcarniton%2FSpecial%2FPrimenenie\\_L.doc&ei=NDj\\_UrmiLqn-4QSDjYDgBA&usq=AFQjCNGf3Y1FYxBR34JzP6CJkzJUIsxzog&bvm=bv.61535280,d.bGE](http://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CEEQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.akvion.ru%2Fcatalog%2Fcarniton%2FSpecial%2FPrimenenie_L.doc&ei=NDj_UrmiLqn-4QSDjYDgBA&usq=AFQjCNGf3Y1FYxBR34JzP6CJkzJUIsxzog&bvm=bv.61535280,d.bGE))

А вообще, так если по-честному, я больше доверяю личному опыту и опыту людей, которых знаю, чем научным статьям. Всегда будут статьи, которые как подтверждают какую-либо точку зрения, так и опровергают ее. Мне важно знать, работает ли тот же карнитин конкретно для меня, а не для сферического коня в вакууме. Приведенная мной статья подтверждает личный опыт по крайней мере двух человек с форума - Димин и мой, а не некоего неизвестного подопытного или группы подопытных. Даже если столь позитивное влияние у нас обусловлено эффектом плацебо, то и в этом случае препарат эффективен, если способен вносить столь ощутимые изменения не оказывая никакого реального химического и физического воздействия. В моем случае я наблюдал оба эффекта: 1 снижение веса, 2 увеличение производительности на тренировках и уменьшение утомления. Свои эксперименты с карнитином и без него я описывал выше.

---

sosnin от Феврала 15, 2014, 01:13:29 pm

---

у тебя тоже это происходило при плавании длинном на П27?

---

@LE}{@NDER от Феврала 15, 2014, 02:04:32 pm

---

Цитата: sosnin от Феврала 15, 2014, 01:13:29 pm

у тебя тоже это происходило при плавании длинном на П27?

У меня на длинных такого пульса практически не бывает, обычно около 25 если я уже упираюсь. Разве, что ускорюсь на финише - тогда может быть и 28 - 29. А так на крейсерской скорости 22- 23

---

Домино от Феврала 15, 2014, 03:04:08 pm

---

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 15, 2014, 01:08:16 pm

А вообще, так если по-честному, **я больше доверяю личному опыту и опыту людей, которых знаю, чем научным статьям.**

Железобетонный аргумент.Никогда не знала,что на него ответить. ;D ;D ;D

Вы конечно можете её (точку зрения) высказывать, спорить с приведенными мною (и не только) медицинскими исследованиями ("давайте спорить, я так вижу" (с) ), но поймите все ваши доводы ("а мне вот врач/соседка/тренер/друг/товарищ сказал что он помогает..." (с) ) просто-напросто неубедительны.

Статью почитаю на досуге.

---

**@LE}{@NDER от Февраля 15, 2014, 05:56:29 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 15, 2014, 03:04:08 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 15, 2014, 01:08:16 pm

А вообще, так если по-честному, **я больше доверяю личному опыту и опыту людей, которых знаю, чем научным статьям.**

Железобетонный аргумент.Никогда не знала,что на него ответить. ;D ;D ;D

Вы конечно можете её (точку зрения) высказывать, спорить с приведенными мною (и не только) медицинскими исследованиями ("давайте спорить, я так вижу" (с) ), но поймите все ваши доводы ("а мне вот врач/соседка/тренер/друг/товарищ сказал что он помогает..." (с) ) просто-напросто неубедительны.

Статью почитаю на досуге.

А для вас нет? Вы будете покупать и пользоваться тем, что для вас не эффективно, даже при наличии всех исследований, которые противоречат вашему опыту? Ну и наоборот, если препарат, который вы опробовали на себе и убедились в его эффективности,вдруг появляется исследование, опровергающее его эффективность, что вы примите во внимание: личный опыт или исследование? Кроме того, не стоит забывать, что каждый организм уникален и тоже может по своему реагировать, поэтому не стоит утверждать однозначно, что препарат/бад эффективный или не эффективный. Как минимум стоит попробовать.