

---

**свиммер от Февраля 15, 2014, 10:18:01 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.

Попробовал эту штуку. Попалась ботва в магазине. Ничего - есть можно. Почитал, оказывается еще и полезная. Так что спасибо, Рунть, за добрый совет ;)

---

---

**Рунтя от Февраля 15, 2014, 11:01:39 pm**

---

Расскажи потом, пожалуйста, на сколько тебя хватило и сколько это получилось в минус кг. Хотя у тебя и без сельдерея очень круто получилось ;D

---

---

**Домино от Февраля 16, 2014, 08:14:03 am**

---

Цитата: @LE}{@NDR от Февраля 15, 2014, 05:56:29 pm

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?

Мы не знаем что по-мимо L-карнитина принимал человек,какую диету соблюдал,как тренировался,чем болел,изначальные исходные антропометрические данные, биоимпедансный анализ состава тела, возможно свои кг.вы сбросили бы и так при адекватной физ.нагрузке и дефиците каллорий.

Эта тема бесконечна.Если у Вас он "работает",то пожалуйста.

Цитата: @LE}{@NDR от Февраля 15, 2014, 05:56:29 pm

Как минимум стоит попробовать.

Пробывала давно, только 0.

---

---

**DimaV от Февраля 16, 2014, 12:44:04 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 15, 2014, 10:03:56 am

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-карнотиновый 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 накоплениям 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>)

Хорошо, давайте дальше додумаем сами.

Кстати, откуда взята эта научная цитата? Немного напрягают учёные, которые называют печень "печёнкой". Ну, да Бог с ними. Оттолкнемся от того, что озвученный ими гомеостатичный уровень Л-карнитина в мышечной ткани составляет 40000 мкмоль/кг=40 ммоль/кг=0,04 моль/кг. То есть это такой уровень, который не может быть превышен. Молярная масса Л-карнитина составляет 149 г/моль, а масса мышечной ткани у среднестатистического мужчины составляет примерно 25 кг, значит, гомеостатический уровень содержания Л-карнитина в теле человека составляет около  $0,04 \cdot 149 \cdot 25 = 149$  грамм. Больше количество не может содержаться в мышечной ткани.

В этой научной статье (<http://medi.ru/doc/a030703.htm>) сказано, что период полувыведения Л-карнитина составляет 15 часов, значит за 15 часов количество Л-карнитина в тканях снижается вдвое. Этот процесс описывается уравнением

$N = N_0 \cdot 2^{-(t/T)}$ , где

$N_0 = 149$  - начальное количество Л-карнитина

$T = 15$  - длительность процесса, час

$t = 24$  - период полувыведения, час.

То есть за сутки количество Л-карнитина в организме снижается до  $N = 149 \cdot 2^{-(24/15)} = 49$ г, то есть уменьшается на 100 г. Поскольку основное количество Л-карнитина попадает в организм человека с пищей, то для поддержания гомеостатического уровня человек должен потреблять с пищей те же 100 гр Л-карнитина в сутки. Фактически же обычный человек потребляет с пищей не более 1 г Л-карнитина в сутки. Получается, что гомеостатический уровень на два порядка превышает фактический уровень содержания Л-карнитина в мышечной ткани человека. Другими словами у обычного здорового человека содержание Л-карнитина в мышечной ткани очень сильно не дотягивает до гомеостатического. Следовательно, достичь гомеостатического уровня, а тем более его превысить, практически невозможно.

Теперь относительно Ваших двух ссылок на научные статьи. В этих статьях авторы соглашаются с важной ролью Л-карнитина в организме человека. Более того, они подтверждают, что основное количество Л-карнитина человек получает с пищей. Главный вывод, который они делают - это то, что дополнительный Л-карнитин не сжигает жиры, за исключением случаев, когда человек не страдает от недостатка Л-карнитина. То есть они даже не рассматривают действие физической нагрузки. Но, позвольте, мы ведь с того и начали разговор, что принимать Л-карнитин для сжигания жира без физических упражнений - занятие совершенно бессмысленное.

В повседневной жизни обычному здоровому человеку, не занимающемуся спортом, нет никакой необходимости принимать дополнительный Л-карнитин, так как того количества Л-карнитина, которое содержится в пище, с избытком хватает для транспорта жирных кислот, необходимых для покрытия его энергозатрат. Совсем другое дело, когда человек выполняет тяжёлую физическую работу, или занимается спортом. В этом случае уровень аэробной мощности может получаться в десятки раз больше, а значит, и количество Л-карнитина в мышечной ткани тоже требуется больше.

В общем, Вы можете со мной не соглашаться, но Ваши "научные" контр-аргументы тоже получились не слишком внятные.

---

**Домино от Февраля 16, 2014, 03:58:43 pm**

---

Ох.....([http://pesikot.org/forum/style\\_emoticons/default/wacko.gif](http://pesikot.org/forum/style_emoticons/default/wacko.gif))

Многие люди, скорее предпочли бы, чтобы им сломали кости, нежели стереотипы...  
Ок, пусть каждый останется при своем мнении, а будет эффект или нет, пусть каждый проверяет за

свои деньги. (<http://s17.rimg.info/c716625432af9fcc5aa0db0b003d7705.gif>)

---

**DimaV** от **Февраля 16, 2014, 05:02:48 pm**

---

Да какие тут стереотипы?

Разложил всё по науке, на основе научных же данных, ничего лишнего не прибавил.

С Вашими статьями полное соответствие. Что же Вас смущает?

---

**Томан** от **Февраля 16, 2014, 07:46:15 pm**

---

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2014, 12:44:04 pm

Оттолкнемся от того, что озвученный ими гомеостатичный уровень Л-карнитина в мышечной ткани составляет 40000 мкмоль/кг=40 ммоль/кг=0,04 моль/кг. То есть это такой уровень, который не может быть превышен.

Гомеостатический уровень - это не какой-то заоблачный, который не может быть превышен, а тот, который в реальности поддерживается организмом в более-менее нормальном его состоянии.

Цитировать

сказано, что период полувыведения Л-карнитина составляет 15 часов, значит за 15 часов количество Л-карнитина в тканях снижается вдвое.

Вот ко всем тканям это, боюсь, не относится. Практически период полувыведения определяют по концентрации конкретно в крови. Тогда как темпы потери вещества в тканях могут отличаться на порядки от скорости выведения из кровотока. Даже если к объёму крови прибавить объёмы других внеклеточных жидкостей, которые с кровью достаточно свободно и быстро "обмениваются" (образуют фактически единый круговорот), и принять всё это за этак килограммов 10-15, то при концентрации там всего лишь 60 мкМ (названной выше для плазмы крови) цифры по количеству теряемого вещества будут примерно на 3 порядка меньше ваших. Т.е. не порядка 100 г в сутки, а порядка 100 мг. Ну, может, не 100, так 200. Что уже выглядит достаточно правдоподобной цифрой.

Цитировать

Фактически же обычный человек потребляет с пищей не более 1 г Л-карнитина в сутки. Получается, что гомеостатический уровень на два порядка превышает фактический уровень содержания Л-карнитина в мышечной ткани человека. Другими словами у обычного здорового человека содержание Л-карнитина в мышечной ткани очень сильно не дотягивает до гомеостатического. Следовательно, достичь гомеостатического уровня, а тем более его превысить, практически невозможно.

Сама эта фраза - нонсенс, т.к. гомеостатический и фактический уровень - это одно и то же, если не жрать обсуждаемое вещество в избыточных количествах отдельными приёмами, а просто более-менее равномерно питаться обычной едой :) А если жрать - то как раз гомеостатический уровень гарантированно будет превышать после каждого приёма. Тут всё примерно так же, как с гомеостатическим и фактическим уровнями этанола, например. У трезвого фактический уровень равен гомеостатическому, а у недавно выпившего - превышает гомеостатический до тех пор, пока не вернётся обратно.

---

**DimaV** от **Февраля 16, 2014, 09:09:29 pm**

---

Томан, я отталкивался от определения периода полувыведения, данного в Википедии, где сказано что "период полувыведения (T1/2) — время, в течение которого концентрация препарата в организме снижается на 50 %". То есть берётся концентрация не в крови, а именно в организме. Основным депо, содержащим Л-карнитин в организме, является мышечная ткань. Поэтому я и отталкивался от концентрации именно в мышечной ткани, а не в крови.

В той научной цитате, где был указан гомеостатический уровень Л-карнитина в мышечной ткани, было сказано, что в случае превышения гомеостатического уровня излишек немедленно выводится почками. Значит, имелось в виду именно её ограничение "сверху". Я обратил внимание на то, что приведённый "гомеостатический" уровень настолько высок, что пропадает всякий смысл говорить о выведении излишков Л-карнитина, так как нет никакой возможности его достичь.

Я думаю, что есть некоторая некорректность применения термина "гомеостатический уровень" для Л-карнитина, содержащегося в 1 кг мышечной ткани. Ведь мышечные волокна бывают разных типов - одни содержат большое количество митохондрий, другие их вообще не содержат. А ведь действие Л-карнитина связано именно с функционированием митохондрий, то есть, по-видимому, содержание Л-карнитина должно быть привязано именно к окислительным мышечным волокнам.

Но я не биолог и могу ошибаться.

---

### **Домино от Февраля 17, 2014, 07:55:22 am**

---

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2014, 05:02:48 pm

Разложил всё по науке, на основе научных же данных, ничего лишнего не прибавил.  
С Вашими статьями полное соответствие. Что же Вас смущает?

То, что все равно каждый останется при своем мнении.  
(<http://s19.rimg.info/abcea0de637a7ee14a5b62dddeb1d116.gif>)  
Лениво еще раз все по полочкам раскладывать.  
(<http://s19.rimg.info/b22e139f6ab40065884f11ae5963fdad.gif>)

---

### **sosnin от Февраля 17, 2014, 09:59:23 am**

---

вот вы загадали мои вопросы с системой похудения своим обсуждением элькара.  
спасибо вам огромное :)

тема АП!

---

### **sosnin от Февраля 19, 2014, 09:06:30 pm**

---

продолжаем "эксперимент"

растяжка 15мин

400кмпл.

6x150 кр в мал лап. интервал 40-50сек. (125 П21-22+25!!!!) каждый след раз 25!! сдвигали ближе к началу на 25м.

100 откуп

600 ноги (15м!!! в 150м) кр-бат-сп-бат на сп

100 откуп

вел. 15сек!!!+ свободно до 5 минут. новая горка воспринимается легче, чем первый раз, а старая вообще халявой. П падал со 165 до 115. уклон 20.

растяжка ног 10мин

400упр кмпл.

4x100 рук в мал лап (25!!!+75 свободно) кр, доска в щиколотках. отдых 60сек

4x100 коор сп-кр (25!!!+75 св) отдых 60сек.

2x200 ноги бат-бат на спине (20м!!!+св до 200м) ускорения батом со скрещ руками на плечах.

200откуп.

хамам 15мин.

в перерывах ел по 2-3 суш. инжира. надо меньше. после вела стоял поперек горла мин 20. к координации "провалился".

---

**@LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 03:00:01 pm**

---

Цитата: sosnin от Февраля 19, 2014, 09:06:30 pm

продолжаем "эксперимент"

растяжка 15мин  
400кмпл.

6x150 кр в мал лап. интервал 40-50сек. (125 П21-22+25!!!!) каждый след раз 25!! сдвигали ближе к началу на 25м.  
100 откуп  
600 ноги (15м!!! в 150м) кр-бат-сп-бат на сп  
100 откуп

вел. 15сек!!!+ свободно до 5минут. новая горка воспринимается легче, чем первый раз, а старая вообще халявой. П падал со 165 до 115. уклон 20.

растяжка ног 10мин  
400упр кмпл.

4x100 рук в мал лап (25!!!+75 свободно) кр, доска в щиколотках. отдых 60сек  
4x100 коор сп-кр (25!!!+75 св) отдых 60сек.  
2x200 ноги бат-бат на спине (20м!!!+св до 200м) ускорения батом со скрещ руками на плечах.  
200откуп.

хамам 15мин.

в перерывах ел по 2-3 суш. инжира. надо меньше. после вела стоял поперек горла мин 20. к координации "провалился".

Ну ты в курсе, что я не тренер....

че то я не понял - это одна или 2 трени? как для одной трени маловато, имхо, тем более, что ты плаваешь 200. больше похоже на трению с фазы подводки.

---

**avia334 от Февраля 20, 2014, 03:02:59 pm**

---

Цитировать

Ну ты в курсе, что я не тренер....

че то я не понял - это одна или 2 трени? как для одной трени маловато, имхо, тем более, что ты плаваешь 200. больше похоже на трению с фазы подводки.

См. выше, это Рома над собой за одно занятие издевается. (по мне - одевать плавки два раза за одно посещение через чур напряжно).

---

**@LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 03:48:20 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 16, 2014, 08:14:03 am

Мы не знаем что по-мимо L-карнитина принимал человек, какую диету соблюдал, как тренировался, чем болел, изначальные исходные антропометрические данные, биоимпедансный анализ состава тела, возможно свои кг. вы сбросили бы и так при адекватной физ. нагрузке и дефиците каллорий.

Эта тема бесконечна. Если у Вас он "работает", то пожалуйста.

Принимал Витрум обычный и Рибоксин. Диету не соблюдал и не соблюдаю - я лучше руку себе отгрызу, чем где-то себя буду ограничивать. ;D Изначальные исходные антропометрические данные - это какие? В детстве был очень худым после 30 стал очень полным (100кг при 75). Сейчас за 2 недели, если праздники или отпуск и не тренируюсь, сразу +5кг. Карнитин обычно принимаю на этапе базовой выносливости около 2 месяцев, когда тернируюсь приблизительно по такой схеме (указываю только размеры серий и пульсы - содержимое варьируется):

1 день

1000 разм (из неё 400 ноги)

3x400 П:21-25 (в начале этапа пульсы ниже, к концу - выше)

400 упр.  
6x100 П:24-27  
200 закуп

2 день  
1000 разм  
1500 П:21-25  
400 упр  
10x50 - 15 макс + 35 докуп.  
200 закуп

3 день  
1000 разм  
8x200 П:21-25  
400 упр  
8x50 - П:24-27  
200 закуп

4 день  
1000 разм  
2x800 П:21-25  
400 упр  
8x50 - 25 в полную / 25 докуп  
200 закуп

5 день  
3000м П:21-26  
200 закуп

6 день  
по своему желанию до 3-3,5км

биоимпедансный анализ состава тела не делал и вряд ли в ближайшем обозримом будущем сделаю. Как я уже писал, я делал предположение, что элькар не при делах, но когда на таком же тренировочном этапе элькар не принимался, вес просто стоял на месте - это и дало основание думать, что все таки эффект есть.

Кстати, если у вас не было эффекта, то тут возможны варианты - в каком виде он принимался и какие дозы? Я пил BioTech 1000гр в таблетках. Как то брал другой в капсулах Trec Nutrition - эффекта не было. Сейчас взял, пью в таблетках Ultimate Nutrition 1000гр, чуть позже отпишусь про результаты.

---

### Домино от Февраля 20, 2014, 04:37:33 pm

---

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 03:48:20 pm

Изначальные исходные антропометрические данные - это какие?

Рост,вес,объемы.

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 03:48:20 pm

Кстати, если у вас не было эффекта, то тут возможны варианты - в каком виде он принимался и какие дозы?

Это было больше 10-ти лет назад,кто ж теперь помнит какой он был.

Цитировать

биоимпедансный анализ состава тела не делал и вряд ли в ближайшем обозримом будущем сделаю.

А зря,неизвестно что Вы там теряли,жир или воду.  
(<http://s.rimg.info/7ba82df7af064ccc006d8611c1d95734.gif>)

Тренировки расписывать вообще ни о чем, **не будет дефицита каллорий-не будет похудения**, все остальное от лукавого. (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

---

**@LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 06:08:38 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 20, 2014, 04:37:33 pm

Рост, вес, объемы.

Рост 178.5

Вес 2010й - 100кг

2013й - 73кг

Объемы - хз, уже более 17ти лет не меряюсь. Грудную клетку меряли на мед. осмотре на выдохе 110 на вдохе 121. Штаны сейчас беру с талией на 15 см меньше чем в 2010м.

Цитата: Домино от Февраля 20, 2014, 04:37:33 pm

Это было больше 10-ти лет назад, кто ж теперь помнит какой он был.

Думаю что марку то хоть можно было запомнить. Основная проблема со спорт. питом - это куча фальсификата. Тот же биотековский элькар покупал сначала таблетки были одни, потом стали другие. Я не поленился, написал им официальный запрос - они ответили и подтвердили, что изменились таблетки по цвету и немного по составу (доп. компоненты), приложили фото, как должны выглядеть, короче, успокоили меня. ))

Цитата: Домино от Февраля 20, 2014, 04:37:33 pm

Цитировать

биоимпедансный анализ состава тела не делал и вряд ли в ближайшем обозримом будущем сделаю.

А зря, неизвестно что Вы там теряли, жир или воду. (<http://s.rimg.info/7ba82df7af064ccc006d8611c1d95734.gif>)

Ответил в личку.

Цитата: Домино от Февраля 20, 2014, 04:37:33 pm

Тренировки расписывать вообще ни о чем, **не будет дефицита каллорий-не будет похудения**, все остальное от лукавого. (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

Ну вы сами спросили, как тренировался, мне схему нетрудно было описать. Дело в том, что я уже писал, что схема тренировок во время приема карнитина всегда была та же. Просто на втягивающем цикле, когда совсем купаюсь, смысла пить нету, на специализированном, когда идет уже работа на гликолиз и скорость, тоже - карнитин то работает при аэробном окислении. Поэтому этап базовой выносливости, это самое то, имхо.

---

**Led от Февраля 20, 2014, 08:01:25 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 20, 2014, 04:37:33 pm

неизвестно что Вы там теряли, жир или воду.

Позвольте поприсутствовать :)

Вода теряется при недостатке углеводов, так как 1грамм углеводов связывает 4 грама воды. И на безуглеводке летит 2-3 кг вниз за 3-4 дня ТОЛЬКО изза воды( конечно в зависимости от пола и начальной массы)

Поэтому жир лететь раньше воды не может :)

Но это я не для вас, а для интересующихся. Вдруг кто не знает.

---

**Led от Февраля 20, 2014, 08:02:52 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 20, 2014, 04:37:33 pm

не будет дефицита каллорий-не будет похудения

+100.

---

**sosnin** от **Февраля 20, 2014, 08:34:17 pm**

---

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 03:00:01 pm

Ну ты в курсе, что я не тренер...  
че то я не понял - это одна или 2 трени? как для одной трени маловато, имхо, тем более, что ты плаваешь 200. больше похоже на трени с фазы подводки.

- 1)саш,это 3 блока одной трени: вода-зал-вода.
- 2)у самого ощущение,что "через 3 нед. старт" :) только я такое количество ускорений и в детстве не делал,не то что в мастерс.
- 3) цели подготовить дист. нет... цель-схудеть по селуянову и изотону...ну,как я это понял ,конечно.  
готовить 200 будем с лета:) все равно от Рамы я отказался ;)

растяжка 15мин

400кмпл ( проплыл 100 бат в коор :) первый раз за 8-9лет )  
{150сп (50св+25!!!+75св)-300кр(50+25!!!+75) }x2 интервал 50сек.

100откуп

400 ноги с доской кр-бат-сп-бат на сп (15м!!! в сотне)

100 ооткуп

200 ноги бат со скрещ руками на груди (одно ускорение 15м!!!)

100откуп

вел. (15сек!!!!+докат до 5минут и П120). сегодня тяжелее-мышцы болят :)

растяжка ног 10мин

400упр кмпл

4x50 кр мал лап (25!!!+25!!!) задача по 8 гребков,скорость через мощность гребка. интервал 2мин.

100откуп

400ноги кр-бат через 100. без доски. 15м!!!в 100

200откуп :)

4x25 кр на 7 гребков,6ти ударный,выход средний по скорости. интервал 1,5мин.

300откуп с одним четвертаком батотт!!!

хамам

пс. ношу с собой четверо плавок :)

ппс. в суб планирую попробовать аквааэробику ;) :)

ппппс. надо было наверно вес поточнее засечь неделю назад? ???

---

**@LE}{@NDER** от **Февраля 20, 2014, 09:04:52 pm**

---

Цитата: Led от Февраля 20, 2014, 08:01:25 pm

Цитата: Домино от Февраля 20, 2014, 04:37:33 pm

неизвестно что Вы там теряли,жир или воду.

Позвольте поприсутствовать :)

Вода теряется при недостатке углеводов ,так как 1грамм углеводов связывает 4 грама воды.

И на безуглеводке летит 2-3 кг вниз за 3-4 дня ТОЛЬКО изза воды( конечно в зависимости от пола и начальной массы)

Поэтому жир лететь раньше воды не может :)

Но это я не для вас ,а для интересующихся . Вдруг кто не знает .

Недостатка углеводов нету - я же не враг себе! Не понимаю как на безуглеводке можно тренироваться. Понятно, что акцент на сложных углеводах, но и в сладком, если хочется, себе не отказываю. Хотя в целом я не по сладкому.



Да, небольшое уточнение по поводу диеты. Изменение таки было - фактически полностью отказался от алкоголя, в частности от пива. Это было сложнее всего, пива часто хочется, дурю организм безалкогольным - мне помогает.

---

### **Led от Февраля 20, 2014, 09:32:36 pm**

---

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 09:04:52 pm

Не понимаю как на безуглеводке можно тренироваться.

Александр, как я понимаю вам были не чужды железяки, поэтому вы меня поймете :)

Тренироваться на безуглеводке - ад :)

Сил нет ни на что, мышцы плоские, голова болит, мысли только о сладком или рисе :)

Повышаем объем, убираем интенсивность, тренировка больше смахивает на кардио.

На чистой безуглеводке сидел всего 2 раза по 2 месяца. Минус 10 кг. Но состояние

ужасное. Выдержать очень сложно,

а срыв отбрасывает сразу в начало.

Перешел на углеводное чередование - минус 1 кг в неделю с несказанно меньшими эмоциональными затратами.

Даже не подгоняю жим. Он просто приходится на день после загрузки углеводами.

Гораздо проще, но усилий все равно требует

---

### **@LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 11:23:44 pm**

---

Цитата: Led от Февраля 20, 2014, 09:32:36 pm

Александр, как я понимаю вам были не чужды железяки, поэтому вы меня поймете :)

Тренироваться на безуглеводке - ад :)

Сил нет ни на что, мышцы плоские, голова болит, мысли только о сладком или рисе :)

Повышаем объем, убираем интенсивность, тренировка больше смахивает на кардио.

На чистой безуглеводке сидел всего 2 раза по 2 месяца. Минус 10 кг. Но состояние ужасное. Выдержать очень сложно, а срыв отбрасывает сразу в начало.

Перешел на углеводное чередование - минус 1 кг в неделю с несказанно меньшими эмоциональными затратами.

Даже не подгоняю жим. Он просто приходится на день после загрузки углеводами.

Гораздо проще, но усилий все равно требует

Я уже рассказывал, как я тут оказался.

В студенческие годы занимался в качалке достаточно серьезно (дважды был призером на чемпионатах Украины по бодибилдингу). Тогда были проблемы именно с набором массы, поэтому про такие вещи как безуглеводка, или углеводное чередование просто слышать не хотел. А после тридцатника как-будто что-то переключилось и масса попёрла, да так, что едва успевал одежду менять. По лестнице подняться - задышка, по улице идешь, весь мокрый, да еще и давление под 160 - тогда врачи и сказали, что плавать надо - железяки ни в коем случае, хотя я и интуитивно это понимал. Всякие диеты для меня чужды, я люблю вкусно покушать. Так что вся моя надежда именно на тренировки.

---

### **Домино от Февраля 21, 2014, 07:39:30 am**

---

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 09:04:52 pm

Да, небольшое уточнение по поводу диеты. Изменение таки было - фактически полностью отказался от алкоголя, в частности от пива. Это было сложнее всего, пива часто хочется, дурю организм безалкогольным - мне помогает.

Вот с этого и надо было начинать, а то "l-карнитин, мне помог". ;D ;D

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 06:08:38 pm

Думаю что марку то хоть можно было запомнить.

;D Ну если напрягусь, авось вспомню, но суть не в этом, а в том, что:

Цитировать

Уровень карнитина в организме постоянен (гомеостатичен) и прием его извне никак не влияет на количество этого вещества в мышечных клетках. Т.е. скушаете вы его 50 гр, или 5 килограмм, его количество в мышцах останется примерно одинаковым, хотя в плазме крови временно повысится весьма существенно. Однако в плазме он не нужен – а значит будет быстро и эффективно удален из организма вместе с очередной порцией мочи.

В таблетках вы его пьете, в каплях, толку 0.

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 06:08:38 pm

Просто на втягивающем цикле, когда совсем купаюсь, смысла пить нету, на специализированном, когда идет уже работа на гликолиз и скорость, тоже - карнитин то работает при аэробном окислении. Поэтому этап базовой выносливости, это самое то, имхо.

l-карнитин не может увеличить окисление жиров и уменьшить распад гликогена и таким образом повлиять на выносливость ИБО:

Цитировать

скушаете вы его 50 гр, или 5 килограмм, его количество в мышцах останется примерно одинаковым,

(<http://s19.rimg.info/a919eda626beab4ac460d989f03871a6.gif>)

---

**sosnin** от **Февраля 21, 2014, 10:19:04 am**

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 03:00:01 pm

Ну ты в курсе, что я не тренер...

кстати, не можешь показать своему тренеру, и передать его мысли по поводу данной "системы похудения".

пс. может мне льстят сегодня. но уже 4 человека сказали, что я "схуднул". врут поди :)

---

**@LE}{@NDER** от **Февраля 21, 2014, 04:50:57 pm**

Цитата: Домино от Февраля 21, 2014, 07:39:30 am

Вот с этого и надо было начинать, а то "l-карнитин, мне помог". ;D ;D

За первый год скинул до 85 кг - то есть 15кг, это было в апреле 2011. Тогда карнитин не использовался, был отказ от алкоголя. На 85 вес на какое-то время зафиксировался. В июле 2011 начал пить карнитин - к сентябрю скинул до 81 с лишним. Сомневаюсь, что на одном отказе от алкоголя я бы скидывал вес в течение 4х лет.

Так понимаю, смысла приводить доводы бесполезно, вы все равно останетесь при своем.

---

**Томан** от **Февраля 21, 2014, 06:40:47 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 09:04:52 pm

фактически полностью отказался от алкоголя, в частности от пива. Это было сложнее всего, пива часто хочется, дурю организм безалкогольным - мне помогает.

Я только один раз пробовал безалкогольное пиво. Летом, в июне, после 10-го класса на полевым мероприятии дело было. Ну т.е. не один раз, а целую неделю мы его пили. Башка после него болела - просто трюндец как. Вообще-то тогда это безалкогольное пиво было куплено по ошибке (нормальное пиво в придорожном ларьке закончилось, осталось только это, а что оно безалкогольное, наш гонец сразу не разобрался, и купил банок 20 :) - да, кстати, до магазина гонцу было идти километров 10 в одну сторону и столько же обратно, ЕМНИП), но не выбрасывать же, вот

и пили. Кстати, тот гонец был самым тяжёлым в нашем классе, а ныне вообще гигант. И в толщину, и по росту - по-моему, один из редких случаев, когда рост очень сильно увеличился в течение всего студенческого возраста, если даже не чуть-чуть после. И большой любитель выпивки.

Цитата: Домино от Февраля 21, 2014, 04:53:03 pm

4 кг за три месяца скинули?

А что тут такого? Я примерно 2 года назад зимой 2011-2012 под 88-89 кг набрал внезапно, на халве, семечках и козинаках. За весом вообще не следил, и вдруг ужаснулся, когда заметил, что слои жира на боках и пузе уже мешают сгибаться туловищу. Взвесился и увидел 84-85 кг, и ещё больше ужаснулся. Но как выяснилось ещё через год, эти веса ввали на 4 кг, так что на самом деле ужасаться надо было сильнее. Так я, конечно, тут же перестал жрать любые семечки, халву и козинаки. И вес начал медленно-медленно идти вниз. Но как-то очень медленно. Ну, килограмма полтора за весну сбросилось. А потом в июне было полевое мероприятие (ИЧСХ, ровно на том же самом месте, что и упомянутое выше в связи с безалкогольным пивом), всего пара недель, возвращаюсь домой - а вес практически минус 4 кг по сравнению с отъездом. Потом, правда, дома килограмма полтора моментально набрались буквально за полтора дня (наверное, это была вода), но только полтора. Итого уже где-то 4 кг за весну+июнь. Потом было ещё оставшееся лето и ранняя осень и несколько выездов на дачу и куда-то ещё в загород, там еще пара-тройка кг ушла - в общем, примерно до 81-82 кг. (И без всякого карнитина!) Ну а потом поздняя осень и зима 2012-2013, холодная погода - и килограммы набрались обратно. Но тут я уже был пуганный, семечек и продуктов из них почти не жрал, и набрал на этот раз только до 83,5..84 кг. И на этой ноте пошёл в фитнес-клуб - в т.ч. учиться плавать. Прошлым летом вес опускался аж до 80 кг, но ненадолго, сейчас вот зимой опять подрос до 82,5..83 кг. Т.е. где-то 3 кг туда-сюда я вообще считаю за фоновое сезонное колебание веса, которое можно выносить за скобки. И минимум там как раз и должен быть в конце лета - начале осени. Т.е. до того, как начнёт холодать и начнётся безудержный жор.

---

**@LE}{@NDER от Февраля 21, 2014, 08:27:07 pm**

Цитата: Домино от Февраля 21, 2014, 04:53:03 pm

Угу.(<http://s19.rimg.info/3c88b7d26c08f958ab9f841972a11051.gif>)

С нами с медиками вообще трудно спорить.

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 21, 2014, 04:50:57 pm

На 85 вес накакое-то время зафиксировался. В июле 2011 начал пить карнитин - к сентябрю скинул до 81 с лишним.

4 кг за три месяца скинули?

Ну да, потом закрепился аж до весны 2012 - до следующего курса карнитина. К июню 2012 вес 77. Дальше снова остановка уже до лета 2013 - тогда к сентябрю с очередным курсом скинул до 73 кг, правда после новогодних праздников вернулся к 77. Лично я какою-то закономерность вижу.

---

**@LE}{@NDER от Февраля 21, 2014, 09:14:06 pm**

Цитата: sosnin от Февраля 21, 2014, 10:19:04 am

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 03:00:01 pm

Ну ты в курсе, что я не тренер....

кстати,не можешь показать своему тренеру,и передать его мысли по поводу данной "системы похудения".

пс. может мне льстят сегодня.но уже 4 человека сказали,что я "схуднул". врут поди :)

Значит не врут ;D

Показать то я могу, только вот не зная как ты тренируешься, и прочие данные, не знаю, что он посоветует. А так он в принципе либерально относиться к различным системам - мол, если для человека это работает, значит подходит.

**sosnin** от **Февраля 21, 2014, 09:19:26 pm**

---

мне общее мнение важно...сработает-не сработает, в первой части воды ускорений в 3 раза меньше,потому что .x.x..x.x.

ну примерно так.

пс. нашел детские протоколы,где донец плавал еще под фамилией "не донец"+ ищу себя и своих. я получается в 13,5 лет плыл быстрее себя сегодняшнего :) смотрю сша-кан,

---

**DimaV** от **Февраля 21, 2014, 09:25:53 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 21, 2014, 04:53:03 pm

Угу.(<http://s19.rimg.info/3c88b7d26c08f958ab9f841972a11051.gif>)

С нами с медиками вообще трудно спорить.

Так Вы медик?

Тогда скажите, пожалуйста, а почему среди Вас, медиков нет единства во мнениях? Вот, доктор медицинских наук Ирина Леоновна Брин, из научного центра РАМН, не считает, что толку от L-карнитина ноль: <http://dezprima.ru/firms/extra/lkar2.pdf>

Или она тоже, по-вашему, заблуждается?

---

**Домино** от **Февраля 22, 2014, 09:00:10 am**

---

*(ёк макарек,не туда стала писать и случайно удалила свой пост с предыдущей страницы,но не суть)*

Цитировать

4 кг за три месяца скинули?

Т.е. это примерно по 1.с копейками кг. в месяц.

Так люди сбрасывают вес при обычном правильном соблюдении КБЖУ и без всякого карнитина.Это нормальная практика здорового похудения. При чем тут L-карнитин опять не вижу.

Цитата: DimaV от Февраля 21, 2014, 09:25:53 pm

Тогда скажите, пожалуйста, а почему среди Вас, медиков нет единства во мнениях? Вот, доктор медицинских наук Ирина Леоновна Брин, из научного центра РАМН, не считает, что толку от L-карнитина ноль:  
<http://dezprima.ru/firms/extra/lkar2.pdf>

Потому что:

(<http://s18.rimg.info/551e31da6ad462238cbc178107e1e17d.gif>)

Цитировать

Наиболее выраженный эффект наблюдается в ювенальном возрасте человеческого организма. По двум причинам: детский организм более отзывчив и "реактивен" на любые добавки влияющие на обменные процессы, карнитин снижает концентрацию жирных кислот в крови (за счет увеличения проницаемости клеточных мембран для ЖК), чем закономерно провоцирует дополнительный синтез ГР, который оказывает на детский организм куда более явное, хорошо наблюдаемое со стороны влияние. Действуя по такому же механизму у взрослого человека, карнитин не может вызывать и половины

положительного эффекта для организма ребенка.(с)

---

**DimaV** от **Февраля 22, 2014, 10:24:27 am**

---

Цитата: Домино от Февраля 22, 2014, 09:00:10 am

Потому что:

(<http://s18.rimg.info/551e31da6ad462238cbc178107e1e17d.gif>)

Цитировать

Наиболее выраженный эффект наблюдается в ювенальном возрасте человеческого организма. По двум причинам: детский организм более отзывчив и "реактивен" на любые добавки влияющие на обменные процессы, карнитин снижает концентрацию жирных кислот в крови (за счет увеличения проницаемости клеточных мембран для ЖК), чем закономерно провоцирует дополнительный синтез ГР, который оказывает на детский организм куда более явное, хорошо наблюдаемое со стороны влияние. Действуя по такому же механизму у взрослого человека, карнитин не может вызывать и половины положительного эффекта для организма ребенка.(с)

Ну вот, мы уже ближе к истине. Значит, наличие ярко выраженного, хорошо наблюдаемого эффекта у детей не вызывает Вашего возражения. У взрослых этот эффект наполовину выражен и менее наблюдаем, но заметьте, наши ученые медики не утверждают, что он полностью отсутствует.

Есть очень много препаратов, эффект от которых не имеет яркой выраженности, но тем не менее, не подвергается Вашему сомнению. Напримет, тот же витамин Ц тоже не имеет ярко выраженного действия, но сомнений в его пользе у Вас, я надеюсь, не возникает.

Л-карнитин это витаминоподобное вещество с хорошо понятной и давно исследованной фармакокинетикой. Совершенно понятно, что увеличение проницаемости клеточных мембран и не может иметь ярко выраженного, хорошо наблюдаемого действия. Но согласитесь, это ведь не повод утверждать, эффект полностью отсутствует.

---

**MikeFW** от **Февраля 22, 2014, 11:01:43 am**

---

А почему бы CLA или Nutrex LIPO-6 не попробовать?

---

**Домино** от **Февраля 22, 2014, 11:27:03 am**

---

Цитата: DimaV от Февраля 22, 2014, 10:24:27 am

Но согласитесь, это ведь не повод утверждать, эффект полностью отсутствует.

У меня иногда такое чувство, что Вы читаете между строчек.  
(<http://s13.rimg.info/4efa07c8f5f0155b7c854600485642cc.gif>)

---

**@LE}{@NDER** от **Февраля 22, 2014, 04:51:15 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 22, 2014, 09:00:10 am

4 кг за три месяца скинули?

Т.е. это примерно по 1.с копейками кг. в месяц.

Так люди сбрасывают вес при обычном правильном соблюдении КБЖУ и без всякого карнитина. Это нормальная практика здорового похудения. При чем тут L-карнитин опять не вижу.

Да, это так. Но проблема в том, что в периоды, когда L-карнитин не принимался снижения веса тоже не наблюдалось.

---

**sosnin** от **Февраля 22, 2014, 06:32:01 pm**

---

Цитата: MikeFW от Февраля 22, 2014, 11:01:43 am

А почему бы CLA или Nutrex LIPO-6 не попробовать?

они, я так понимаю, не являются взаимоисключающими. можно и одновременно.

---

**DimaV** от **Февраля 22, 2014, 06:44:48 pm**

---

Цитата: Домино от Февраля 22, 2014, 11:27:03 am

Цитата: DimaV от Февраля 22, 2014, 10:24:27 am

Но согласитесь, это ведь не повод утверждать, эффект полностью отсутствует.

У меня иногда такое чувство, что Вы читаете между строчек. (<http://s13.rimg.info/4efa07c8f5f0155b7c854600485642cc.gif>)

;D Будете смеяться, но у меня сложилось такое же ощущение. Тут одно из двух: либо я вижу НЕ очевидное, либо Вы НЕ видите очевидного. Где истина – непонятно.

Ну, что ж, я читаю между строк, Вы читаете мимо строк. Каждый читает то, что ему больше нравится. Вот, видите, каким, порой, извилистым путем мы идём к истине в первой половине двадцать первого века.

---

**Домино** от **Февраля 23, 2014, 01:31:49 pm**

---

Да еште вы его на здоровье, все равно не вредно, хоть и толку нет. ;D

Аминь.

---

**sosnin** от **Февраля 26, 2014, 09:07:15 pm**

---

разминка-растяжка 15мин

вода 1:400 кмпл

4x150 (25!!!+100свободно+последние 15м!!!) интервал 2 мин

100откуп

450ноги кр-бат-сп (15м в 150!!!)

150откуп

4x100 кр (25!!!+75св) инт 1:30

100откуп

Вел. в гору 15сек!!!+свободно до П120 за 5мин.

врачи и тренера, есть четкая закономерность, после спринта, П начинает расти до 160-165 за 10 сек, держится еще 15-20сек, потом резко (скачком) на 135-140. и потом уже начинает плавно

падать. скорость после спринта одинакова в теч 5мин. о чем такой скачек вниз говорит? это нормально? :)

растяжка ног 10мин

вода2: 300разминка кмпл

8x100 интервал 2-3мин (25!!!+75свободно) кр-сп-кр-сп-кр-бр-кр-бат

200откуп

хамам 10мин. между водой и залом и водой- по 3-4 шт кураги. вода постоянно. 2 литра за всю треню

о чем говорит пульсовые скачки?

---

**@LE}{@NDER от Февраля 26, 2014, 09:53:31 pm**

---

Хамам лучше оставить только в самом конце. Читал, что плавать после бани вредно для сосудов.

---

**sosnin от Февраля 27, 2014, 09:42:56 am**

---

так он у меня в конце и есть.

я ватное теплое тело в холодную воду не опущу :)

---

**@LE}{@NDER от Февраля 27, 2014, 12:56:20 pm**

---

Цитата: sosnin от Февраля 27, 2014, 09:42:56 am

так он у меня в конце и есть.

я ватное теплое тело в холодную воду не опущу :)

понял, невнимательно прочитал, решил, что хамам между водой и залом. тогда нормально.

---

**MikeFW от Февраля 27, 2014, 01:55:20 pm**

---

Рома,

вот простой способ похудеть:

Дин Карназес (42 года) пробежал без остановки 560 километров.

**Результат:** Сбросил 3 килограмма. Сжег 40 тысяч калорий.

---

**свиммер от Февраля 27, 2014, 02:08:08 pm**

---

Цитата: MikeFW от Февраля 27, 2014, 01:55:20 pm

Рома,

вот простой способ похудеть:

Дин Карназес (42 года) пробежал без остановки 560 километров.

**Результат:** Сбросил 3 килограмма. Сжег 40 тысяч калорий.

не, согласится. скажет - воду сбросил. вот, правильный способ:

Цитировать

Стефан Энгельс – 365 марафонов за год

Пример Карназеса далеко не единственный. Бельгиец Стефан Энгельс также выбрал бег как способ доказать самому себе и всему миру, что человеческие способности намного больше, чем об этом принято думать. Энгельс попал в Книгу рекордов Гиннеса как человек, который за год пробежал 365 марафонских дистанций, то есть каждый день преодолевал дистанцию в 42 километра 195 метров в разных странах и на разных континентах. Гонка длиною более 15 тысяч километров завершилась 5 февраля 2011 года, когда 49-летний атлет пересек финишную черту в Барселоне.

За этот год дизайнер и спортивный промоутер **похудел на 15 килограмм** и сносил 25 пар кроссовок, однако по окончании марафона длиною в год отметил, что прекрасно себя чувствует, хоть и "пришлось ему изрядно потрудиться". По словам Энгельса, он не считает, что бегать марафон каждый день – это пытка.

---

## Рунтя от Февраля 27, 2014, 03:11:59 pm

---

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 27, 2014, 12:56:20 pm

Цитата: sosnin от Февраля 27, 2014, 09:42:56 am

так он у меня в конце и есть.

я ватное теплое тело в холодную воду не опущу :)

понял, невнимательно прочитал, решил, что хамам между водой и залом. тогда нормально.

У меня на учебе была лекция по спортивной медицине. После большой нагрузки, выходящей за рамки просто оздоровительного фитнеса, посещение бани не рекомендуется, т.к. большая нагрузка на сердце. Сама по пятницам перед поездкой в баню сократила трени на воде до легкого аэроба на 45 мин, никаких спринтов, откупная, а скоростно-силовая на воде по четвергам после качалки. Причина: белая носогубная дуга после парной, вероятно проблемы с сердцем. После легкого аэроба такого нет. Ром, с баней поаккуратнее, к тому же для снижения веса за счет жира она точно ничего не дает. А вот на счет большого расхода энергии на нагревание тела при охлаждении - это тема. Но опускать свое тело в холодную воду могу только после большого прогона на велике летом в купель на Святом источнике, в холдный душ или на мороз после парилки ;D. Один фиг не худею :'(.

---

## sosnin от Февраля 27, 2014, 08:51:00 pm

---

ага...ныряешь в прорубь,а организм потом копит жиры год,ждя твоего второго такого необдуманного решения...

ребят, будь у меня возможность и желание бегать ежедневно и не быть дома,я б вообще пошел в тайгу с простым ножом. но нет у меня пока столько времени :) надеюсь к 49,я тоже сделаю "сына,дом,дерево" и сожно будет тоже год марафонить. но я уж лучше бахну Волгу всю,чем бегать :)

---

## Рунтя от Февраля 27, 2014, 10:39:00 pm

---

Что время? Вот когда мозгов нет, это действительно проблема :'( Я все типа худею, типа после 6-ти не ем. Сегодня коллега на работу заскочила, мимо бежала на уколы, нам к масленице блины с мясом закинула. Ну я, между общением с клиентами, в начале 6-го закинула блин в топку, залилась чашкой кофию, думаю, ужинать не буду. В качалке треньку я еще как-то наприседала и нажала, а



из скоростно-силовой на воде фигня одна вышла, этот блин никак не хотел проваливаться, жирное пузо тянуло ко дну, гонять спринты никто не смог вааше, после 4-х четвертаков и 4-х полтинников было ощущение, что я там уже 2 часа впахиваю. Очередная проваленная тренировка из-за собственной дурости, знаю же, что такие продукты я просто не перевариваю, повелась на халяву :'(

---

### **Белый Кит от Февраля 28, 2014, 06:22:11 am**

---

учитесь!

за два дня - 3,5 кг минус.  
вааше без спецусилий.

просто ВМЕСТО ужина - тренировка.  
( но в 5 вечера - второй "типа обед")

---

### **sosnin от Февраля 28, 2014, 10:28:27 am**

---

Цитата: Белый Кит от Февраля 28, 2014, 06:22:11 am

учитесь!  
за два дня - 3,5 кг минус.  
вааше без спецусилий.  
просто ВМЕСТО ужина - тренировка.  
( но в 5 вечера - второй "типа обед")

когда через неделю останется теже "-3,5", тогда и хвалиться стоит.

у меня тоже в 2 дня может меняться, даже -5 было...но это не "стандартный" вес. условия замера нужны одни и теже.

---

### **ИИта4оК от Февраля 28, 2014, 10:29:21 am**

---

Цитата: Белый Кит от Февраля 28, 2014, 06:22:11 am

учитесь!  
за два дня - 3,5 кг минус.  
вааше без спецусилий.  
просто ВМЕСТО ужина - тренировка.  
( но в 5 вечера - второй "типа обед")

Не считается! ;D

Засеките, сколько хотя бы через пару недель будет, а то я за 2 часа на одной тренировке до 1,4 кг теряю, а потом к утру набираю.

На мой взгляд, в похудении важно, помимо, собственно, правильного питания и физических упражнений, ещё и режим соблюдать.

А то неделю держись - ешь понемногу, тренируешься понемногу и всё примерно в одно время, а потом - у кого-нибудь день рождения и ты переел, потом ребёнок заболел и ты всю ночь не спал, а весь следующий день на сладком держался, потом аврал на работе и ты ешь только в 23-00, но много и вся предыдущая неделя насмарку.

В идеале, конечно - санаторий или что мне больше нравится - отель с all inclusive где-нибудь на юге на пару месяцев - можно есть горы травы с мясом, много двигаться и при этом худеть. Мне помогает :)

---

**Led от Февраля 28, 2014, 10:30:05 am**

---

Цитата: Белый Кит от Февраля 28, 2014, 06:22:11 am

учитесь!

за два дня - 3,5 кг минус.  
вааще без спецусилий.  
просто ВМЕСТО ужина - тренировка.  
( но в 5 вечера - второй "типа обед")

Как бы для мужчины, при весе от 80 до 100 , 2-2,5 кг просто вода.  
Именно она уходит из клетки в первую очередь и к похуданию как таковому отношения имеет мало )))

---

**Белый Кит от Февраля 28, 2014, 10:50:02 am**

---

Цитата: ПуТа4оК от Февраля 28, 2014, 10:29:21 am

Не считается! ;D

Засеките, сколько хотя бы через пару недель будет, а то я за 2 часа на одной трене до 1,4 кг теряю, а потом к утру набираю.

так я взвешиваюсь каждый день в одно и то же время - утром до завтрака

---

**sosnin от Февраля 28, 2014, 11:51:26 am**

---

Цитата: Белый Кит от Февраля 28, 2014, 10:50:02 am

Цитата: ПуТа4оК от Февраля 28, 2014, 10:29:21 am

Не считается! ;D

Засеките, сколько хотя бы через пару недель будет, а то я за 2 часа на одной трене до 1,4 кг теряю, а потом к утру набираю.

так я взвешиваюсь каждый день в одно и то же время - утром до завтрака

завтра ждем отчетных цифр. вот и посмотрим ;) )

---

**avia334 от Февраля 28, 2014, 12:00:36 pm**

---

Цитировать

А то неделю держишься - ешь понемногу, тренируешься помногу и всё примерно в одно время, а потом - у кого-нить день рождения и ты переел, потом ребёнок заболел и ты всю ночь не спал, а весь следующий день на сладком держался, потом аврал на работе и ты ешь только в 23-00, но много и вся предыдущая неделя насмарку.

в какой-то статье читал. Что при любой диете надо давать себе один день в неделю, чтобы отожраться и психологически не съехать с катушек от постоянной травы и воды. Типа, если ты знаешь, что раз в неделю можно все, то и остальные 6 дней легче будет перебиваться с хлеба на воду. А в этот день организм и так много не затребует.

В моем случае это работало очень хорошо, когда на диете строгой сидел.

---

**sosnin от Февраля 28, 2014, 12:48:41 pm**

---

диета строгая по графику,а обжорный день тоже по графику?

---

**avia334** от **Февраля 28, 2014, 01:43:11 pm**

---

Цитировать

диета строгая по графику,а обжорный день тоже по графику?

по воскресеньям ;D

---

**sosnin** от **Февраля 28, 2014, 09:18:09 pm**

---

растяжка 15мин

вода:400 кмпл

6x150 инт 1мин

1. рук кр колобашка в икрах (25!!!+25откуп+100 П21-22)

2.сп рук П22

3. кр коор (25!!!+25откуп+100 П21-22)

4.сп П22

5.=3

6.=4

100откуп

450 ноги бат-кр-сп (75+20!!!+50)

150откуп

зал вел 30мин (10-15сек максимально+свободно до П125 опускать в теч 5мин). сегодня нет уже скачков пульса,как в прошлый раз.

вода2: долгая растяжка ног :) :) :)

200кр-сп

6x150 коор (25!!!+125)

!!!! =

1.кр

2.кр

3.кр

4.кр

5.ног кр

6.ног бат

200откуп

25 ноги для "клуба"

175 откуп

хамам 15мин.

сегодня с удивлением обнаружил,что плыву спиной в коор по 10 гребков,раньше было всегда больше на 1-2,чем кролем.сейчас ровно :)

пс. а,да, вес до трени 113,2, после 111. выпил 2,5 литра воды и йогурта 0,7 :) ;)

---

**Томан** от **Марта 03, 2014, 12:51:38 am**

---

Цитата: [sosnin от Февраля 28, 2014, 09:18:09 pm](#)

сегодня с удивлением обнаружил, что плову спиной в коор по 10 гребков, раньше было всегда больше на 1-2, чем кролем. сейчас ровно :)

Правда, удивительно. Я был почти уверен, что на спине гребков всегда, наоборот, меньше, чем кролем, при прочих равных. Выполняется и у меня, и у некоторых на порядок лучше плавающих посетителей бассейна, которых я видел плавающими спиной.

---

**sosnin от Марта 03, 2014, 06:15:44 am**

---

в вскр прихожу на треньку-висит табличка "весы временно сломаны, просим...."

вот что-то гложет, не я ли ? :) :)

пс. все по схеме прошло на трене. вода+зал+вода

---

**aLx от Марта 03, 2014, 08:52:21 am**

---

Я так понимаю вес идет вверх, а не вниз? При таких излишках (я где-то встречал что рост где-то 180?) это конечно удивительно, может пора что-то в консерватории поправить? ;)

Я когда сбрасывал, нагрузки у меня были явно меньше и за треньку вес уходил где-то чуть менее 1кг, на следующий день перед тренькой 0.5кг обратно, итого где-то 2кг за неделю, плюс где-то 1кг к весу за выходные. Итого за месяц 2-3кг, на начальном этапе это когда вес тоже за 110 это происходило очень легко.

---

**sosnin от Марта 03, 2014, 09:26:02 am**

---

Цитата: [aLx от Марта 03, 2014, 08:52:21 am](#)

это конечно удивительно, может пора что-то в **консерватории** поправить? ;)

что это значит?

---

**aLx от Марта 03, 2014, 09:42:06 am**

---

Цитата: [sosnin от Марта 03, 2014, 09:26:02 am](#)

Цитата: [aLx от Марта 03, 2014, 08:52:21 am](#)

это конечно удивительно, может пора что-то в **консерватории** поправить? ;)

что это значит?

Это значит, что если выполняется работа, а результата нет, то надо что-то менять в работе, а не долбить объемы :)

В принципе плавание и похудение ничем не отличаются, улучшать результаты можно и даже иногда нужно не только плаванием в полной координации. Совсем не мешает и при похудении заняться чем-то отдельно в поиске слабых мест, гармонию искать в нагрузке и еде :)

---

**sosnin** от **Марта 03, 2014, 09:48:25 am**

---

Цитата: aLx от Марта 03, 2014, 09:42:06 am

1)то надо что-то менять в работе, а не долбить объемы :)  
2)Совсем не помешает и при похудении заняться чем-то раздельно в поиске слабых мест  
3)гармонию искать в нагрузке и еде :)

1)так уж не "долблю". хотя и раньше я бы это объемом не назвал :) теперь же 70% трени закупка...или не катит схема по "селуянову"- "изотон"? может я ее не правильно выполняю? тогда где,в чем косяки?

2)конкретней можно. что подразумеваете? вообще не воду и зал,а лыжи или еще что-то?

3) :) ищится... куда копать?

---

**Led** от **Марта 03, 2014, 10:13:13 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 09:48:25 am

3) :) ищится... куда копать?

Рома , не видел нигде (а может пропустил ) обсуждение рациона питания.

Ты следишь за этим ?

Колораж учитываешь ?

ЖБУ считаешь ?

---

**sosnin** от **Марта 03, 2014, 10:35:55 am**

---

Цитата: Led от Марта 03, 2014, 10:13:13 am

Рома , не видел нигде (а может пропустил ) обсуждение рациона питания.  
Ты следишь за этим ?  
Колораж учитываешь ?  
ЖБУ считаешь ?

нет. не считаю. просто сменил питание. дней 10 было расслабленно,неделю последнюю построжее. завтрак- убрал бутеры с маслом. либо творог гр250,либо каши с 6-10 сухофруктами. пока стараюсь сделать 2 миниобеда . в 1-суп(11-13ч),во во 2(13-15ч) второе малое+салат. трени с приемом коротких Угл. после блока (вода,зал,вода)...+ по пути домой ем "ползавтрака".

такой прием во время и после трени,мне реально облегчил жор дня через 4-5... вполне не хочется есть вечером часа 3 еще. если хочется-фрукты,овоци (апельс,яблоко,сухофр,может рюмку орехов).

с обедом не сходится 1-2 раза на буднях. :(

пс. один блинчик всеж съел в выхи :(

если я еще начну считать ккал,то у меня крышу снесет от этого. я наоборот стараюсь обстрагироваться от еды,не думать о ней :) такой режим вроде входит уже в привычку.

---

**Led** от **Марта 03, 2014, 11:08:44 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 10:35:55 am

я наоборот стараюсь обстрагироваться от еды,не думать о ней :)

Вот это зря.

Если серьезно подходить к похуданию, то без этого не обойтись.

Главный принцип сброса веса - дефицит калорий, да еще и питание в правильном проценте ЖБУ.

Я бы сказал 20%-40%-40%,ну приблизительно.

Минимум алкоголя,так как связывает воду и возбуждает аппетит.

Если на это не обращать внимание то все равно похудеешь так или иначе если есть желание.  
Но учитывая это будет быстрее и правильнее

---

**sosnin** от **Марта 03, 2014, 11:19:13 am**

---

20-40-40? ну наверно так и есть. ничего же страшного не будет если это станет в один день 20-30-50?

получается, что я половину объема еды сменил на каши\творог\фрукты+ уменьшил общий объем %на20. алкоголь- 50% выпитого за год-это соры :) :) остальные 0,5 виски за год- не в счет ;)

а считать я не смогу:1) верить теоретическим данным по компотам\сухофруктам\фруктам\овощам? половина еды получается инкогнито. или примерно. тогда и так понятно вроде.2) как расход мой посчитаешь в воде? я ума не приложу. то, что я трачу меньше 95% купальщиков за одно и то же время-догма :)

пс. основное в этом: как считать мой расход в трене?

---

**Led** от **Марта 03, 2014, 11:31:13 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 11:19:13 am

пс. основное в этом: как считать мой расход в трене?

Да, это достаточно сложно

Я всегда считал для себя 700-800 ккал за час интенсивных занятий. Пульс 130-150

В бассейне должно быть больше, под тысячу

---

**sosnin** от **Марта 03, 2014, 11:38:38 am**

---

Цитата: Led от Марта 03, 2014, 11:31:13 am

Я всегда считал для себя 700-800 ккал за час интенсивных занятий. Пульс 130-150

В бассейне должно быть больше.

должно? :) :) :) очень убедительно

а если учесть, что в воде и на суше у меня П разные и я им в воде могу "манипулировать" больше, то ничего не получается. например, а плавал в воде 8x100 интервал 20сек П26-28 (т.е160-170), а на веле он так держится ну сек 20 и я просто умираю. купаюсь в воде П16 может быть после 200метров, кручу педали на нуле еле-еле П=90-110.

я могу в воде 3000 проплыть и не устать вообще, а прокрутить так педали даже при 0, я не могу :)

---

**Led** от **Марта 03, 2014, 11:48:10 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 11:38:38 am

должно? :) :) :) очень убедительно

Ну убедительнее не могу потому что я не пловец.

Могу предположить что твой организм адаптирован под плавательные нагрузки вот и все.

Попробуй другой вид нагрузки для сброса веса. Тот же велик.

---

---

**sosnin** от **Марта 03, 2014, 11:55:28 am**

---

Цитата: Led от Марта 03, 2014, 11:48:10 am

Попробуй другой вид нагрузки для сброса веса. Тот же велик.

так он есть... или ты предлагаешь не плавать, а только зал?  
как я тогда потом плавать буду? :)

пс. я тебе больше скажу, если мерить пульс стоя, сидя, лежа на спине, и лежа на груди, то получается примерно след: X-0,99X-0,9X-0,75X.

то есть, как я только корпус привожу в горизонтальное положение у меня П скачком падает. я вел кручу сидя-П=135, нагнул, оперся на руль, глаза поднял-уже "-20 ударов". если высокая интенсивность "-25или-30" ударов.

---

---

**Led** от **Марта 03, 2014, 12:26:58 pm**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 11:55:28 am

оперся на руль, глаза поднял-уже "-20 ударов"

Ну это нормально, сердцу вверх гнать кровь не надо и сразу пульс меньше.

Учитывая что в общем генеральном плане расчет расхода калорий базируется на пульсе, в основном в пределах 130-150 ,

и то что твой пульс в плавании достаточно низок, нужно либо урезать потребление, что делать ты не хочешь,

либо осознанно добавлять к бассейну велик, дорожку и тд.

Получается что ты НЕ ТРАТИШЬ в бассейне столько сколько нужно.

По своему опыту - игровые виды спорта самые предпочтительные. Интервальная часовая нагрузка, монотонность

отсутствует, но я бы никогда после баса не пошел играть в футбол :)

---

---

**sosnin** от **Марта 03, 2014, 12:56:56 pm**

---

уже все пошло в кучу :)

по твоему, что еще мне тогда в питании урезать- убрать завтрак? обед? или начать тренироваться 7 дней в неделю? :)

вопрос уже стоит 3 недели только так: как похудеть при оставлении 3-4 тренировок в неделю?

-питание сменено практически. мало? что еще надо?

-трени укорочены. разбиты на блоки. все тренировки приведены к интервальному режиму с максимальной работой. что еще менять?

делать не вода-зал-вода, а зал-вода-зал?

пс. в свой футбол я уже наигрался. больше не будет игровых видов-НИКОГДА!

-конечно есть вариант еще работу менять так, чтоб не сидеть. но я еще пока не готов все так менять. остается еще "дрова колоть" в свободное время вместо сна или клонироваться :)

---

---

**свиммер** от **Марта 03, 2014, 01:14:34 pm**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 12:56:56 pm

вопрос уже стоит 3 недели только так: как похудеть при оставлении 3-4 тренировок в неделю?

резину собирался покупать и каждый вечер тянуть, купил? ;)

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 12:56:56 pm

-питание сменено практически. мало? что еще надо?

может это и не правильно, но я первое не ем. не привык с детства. есть вариант, что "первое" часто страдает жирностью.

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 12:56:56 pm

-конечно есть вариант еще работу менять так, чтоб не сидеть.

машину, за километра два от работы оставлять. :) если по пробкам едешь, то не сильно потеряешь по времени

---

### Led от Марта 03, 2014, 01:15:48 pm

---

Смотри что можно попробовать

завтрак- творог гр250, **убери каши с сухофруктами, да они полезны и вкусны ,но углеводов там недостаточно.**

**можно добавить иногда йогурт.**

пока стараюсь сделать 2 миниобеда . в 1-суп(11-13ч),во во 2(13-15ч) второе малое+салат.

**С супом не ешь ни хлеб ни какие другие закуски.Я бы вообще оставил не суп а бульон.**

трени с приемом коротких Угл. после блока (вода,зал,вода)...+ по пути домой ем "ползавтрака".

**убери короткие углеводы,погрызи сухофрукты,по пути домой съешь йогурт.**

**Ужин,творог или грудка без гарнира,с салатиком,без майонеза.**

Вообще исходя из твоего рациона можно сделать вывод что ты хочешь все сразу,и форму не терять и похудеть.

Так не получится,формой , секундами или выносливостью придется пожертвовать.

Потом неверстаешь.

---

### sosnin от Марта 03, 2014, 01:40:45 pm

---

с резиной пока бяда :((( пока. жизненные обстоятельства последних 3х недель. но это будет...форумские пройду и поеду по магазинам :)

про машину понял :) а 1,5 часа прогулки перед сном не заменят? :) шутка.

Уговорили-бульон,так бульон.

завтрак-не вопрос,творог вкуснее :)

во время трени: курага 5шт или яблоко сойдет?гемотаген уберу :)

плавательная форма пока не важна вообще-то.до июня я готов в любом виде менять трени и питание,но так,чтоб не помирал с голоду и был в воде хотябы 4 часа в нед...конечно идеальный вариант-худение в воде "по-селуянову". это затевалась как идея...все силы бросать на похудение я не планирую,жертвовать кайфом воды не буду...я еще и плыть хочу, поимаете...

или ты,led, думаешь, что худение по этой системе тренировок не получится? меня не интересует "идеальный" метод худения. я хочу похудеть в воде с элементами зала+питание,режим,может еще что-то. поэтому у рассматриваю критику в рамках этих желаний. если не худеется "по селуяновски",значит что-то делаю не так или система не радует. вопрос



- 1) работает система?
- 2) что-то не то с треними? тратой энергии?
- 3) или что-то не то с получением энергии?

пока, говорим, что трабл только в "получении". или я не прав? :)

---

### **Домино от Марта 03, 2014, 01:49:33 pm**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 01:40:45 pm

это затевалась как идея... все силы бросать на похудение я не планирую, жертвовать кайфом воды не буду... я еще и плыть хочу, поймаете...

Хи-хи... не долго музыка играла. ;D

---

### **Рунтя от Марта 03, 2014, 02:12:10 pm**

---

Когда сдираю с себя больше 15 кг за 4,5 месяца, утром бегала 5-6 км, вечером плавала 2,5 км 7 дней в неделю. Но, в рационе питания была вода, зеленый чай, яйца, грейпфруты, куриная грудка, немного овощей, все несоленое. Потом арбузы с черным хлебом.

Сейчас содрать с себя 4 кг не могу. Не помогает даже "есть голой перед зеркалом", да и не получается просто сесть и поесть, все бегом, на ходу, куски в топку. Во мне сидит страшный Жрать, особенно активно проявляющийся на работе и по ночам. Через 1 час после засыпания, встаю и, не открывая глаз, шлепаю на кухню, точу пряники с молоком, и, не просыпаясь, лезу обратно в постель. Утром обнаруживаю фантики от конфет под подушкой и щеки в шоколаде, зажатые в руке глазированные сырки, волосы мужа и кота в шоколаде. Когда ходила, фиг его знает ??? Мои тренировки по 2-3 в день (зарядка, пробежка, вода или пробежка, качалка, вода) практически 6 дней в неделю еще больше злят этого Жратя, не спится ему, блин :'(

---

### **свиммер от Марта 03, 2014, 02:18:35 pm**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 01:40:45 pm

Уговорили-бульон, так бульон.

завтрак - не вопрос, творог вкуснее :)

во время тренировки: курага 5шт или яблоко сойдет? гемостаген уберу :)

вычитал на форуме про овсянку с утра и пока практикую следующую схему:

1) на утро овсянка с молоком. думаю, тут можно без ограничения. получается 300-500 грамм. + кофе и что-нить в мед кидаю - или орешки или отруби пресованные. т.о. даю чуть коротких углеводов и нормально длинных. на работу приехал (через 2 часа) - еще 0.5 йогурта с хлебцами (чтоб есть не хотелось, плюс вся дорога на ногах)

2) ... обед и перекусы пропустим... ::)

3) вечером, после тренировки и перед сном - стараюсь творог (получается где-то через день). ну, после тренировки, понятно, что полезно будет, но и, вообще, перед сном, интуитивно, кажется что тоже нормуль (расхода энергии нет, авось в рост пойдет).

ПС: правда, творог с медом наворачиваю. не думаю, что это правильно, но вкусно очень :) . вроде прогресс почуть движется

я к чему - может творог вечером? ;)

---

**sosnin** от **Марта 03, 2014, 09:22:24 pm**

---

Цитата: Домино от Марта 03, 2014, 01:49:33 pm

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 01:40:45 pm

это затевалась как идея...все силы бросать на похудение я не планирую,жертвовать кайфом воды не буду...я еще и плыть хочу, поимаете...

Хи-хи...не долго музыка играла. ;D

как будто я замахивался на "-50кг". изначально было четко: трени по селянову+диета+ ???  
и все вопросы по этим направлениям... 2-3 подсказки были по треням,остальное питание.  
получается с тренями все тип-топ?

пс. сегодня 111,карма та же :) не все так плохо. опять схема вода-зал-вода. все также,только выпил 3л воды за всю трению и сделал суперфото...щас намотим ;)

---

**@LE}{@NDER** от **Марта 03, 2014, 09:56:34 pm**

---

а как вес? сдвиги какие-то есть?

---

**sosnin** от **Марта 04, 2014, 06:26:37 am**

---

опять точки не читаешь? :) все те же 111.

---

**Рунтя** от **Марта 04, 2014, 08:54:37 am**

---

Утром делаю зарядку, тяну штангу в груди в наклоне. Муж: тощенькая такая! Где тощенькая, в каком месте? Он: вот помрешь, червякам жрать нечего будет, о них бы хоть подумала :P

---

**Led** от **Марта 04, 2014, 10:09:44 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 01:40:45 pm

пока,говорим,что трабл только в "получении". или я не прав? :)

Да , я вижу трабл с излишним получением и недостаточной тратой.

Возможно ты просто в балансе.

Я не могу дать тебе истинный способ похудения с водой,потому что сам никогда не использовал для этого бассейн.

Могу рассказать как я скидываю 1 кг в неделю в течение 2 мес дважды в год для входя в категорию 92.

углеводное чередование 2+2.

2 дня один белок-утром творог,днем протеиновый коктейль + грудка обед ,вечер грудка немного овощей с оливковым маслом.Масло для калоража,так как белок недодает

Так 2 дня.

3й день загрузка-много углеводов(лучше длинных) минимум жира и немного белка.

4ый день стабилизационный 40-40-20 но нужно смотреть калораж,нельзя уйти за свой предел(у меня 2000)

И так около 2х месяцев

1кг в неделю

8-9 всего причем не считая воды которая будет ходить туда сюда +/- 2,5 кг

Поначалу тяжело ,потом вкатываешься.

Срывы откидывают если не в начало то на неделю точно.

Нагрузка ежедневная,зал пн-ср-пт ,больше объема и меньше интенсивности,на веса не смотрю, по самочувствию.

вт-чт велик 50-60мин, пульс 130-140 ,макс нагрузка ,каденс 50

[/quote]

---

**sosnin** от **Марта 04, 2014, 10:28:19 am**

---

led,теперь стало понятно к чему ты клонишь :) ;)

подумаю,может и пойду на такие пищевые крайности(для меня). пока всеж урежем мое питание+разделить обед.

обнаружилась проблема: если есть творог утром и вечером, т его не хватает на неделю... что-то надо будет делать в птн :)

---

**свиммер** от **Марта 04, 2014, 10:45:15 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 04, 2014, 10:28:19 am

обнаружилась проблема: если есть творог утром и вечером, ...

не отвернет от творога, каждый день, два раза в день его есть? ;)

---

**Led** от **Марта 04, 2014, 11:03:34 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 04, 2014, 10:28:19 am

обнаружилась проблема: если есть творог утром и вечером, т его не хватает на неделю... что-то надо будет делать в птн :)

Попробуй делать коктейль.Я делаю так 200гр творога + 2 колпака протеина +100мл молока  
остальное вода.В миксер.

2 литра.на целый день как промежуточное питание.И творога хватает на все ))

---

**sosnin** от **Марта 04, 2014, 11:04:16 am**

---

10ложек? нет-нормуль.

---

**MikeFW** от **Марта 04, 2014, 11:13:50 am**

---

Рома,

а может сходить тебе к врачу-диетологу?  
Столько усилий, а вес на месте. Может что в организме не так, и не дает весу сдвинуться с места.

---

**sosnin** от **Марта 04, 2014, 11:28:04 am**

---

Цитата: MikeFW от Марта 04, 2014, 11:13:50 am

а может сходить тебе к врачу-диетологу?  
Столько усилий, а вес на месте. Может что в организме не так, и не дает весу сдвинуться с места.

я ж говорю, 4 года назад было: эндокринолог, диетолог, кардиолог, онколог...  
вывод: жрите меньше, спортупражнения, подвижный образ жизни, нет алкоголю, наркотикам и курению, режим, отпуск, исключить жирное-жаренное.  
вот отпуска, как такового, у меня не было никогда :)

---

**MikeFW** от **Марта 04, 2014, 11:43:10 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 04, 2014, 11:28:04 am

...нет алкоголю, наркотикам и курению...

так может в этом дело... откажись и все пойдет на лад :)

---

**sosnin** от **Марта 04, 2014, 02:07:44 pm**

---

:) :) :)  
это хорошая шутка :) :) :) +1

---

**Рунтя** от **Марта 04, 2014, 02:44:20 pm**

---

А я, а у меня!!!! Понесла на новой работе документы в техотдел и наткнулась на ... теннисный стол! И стало мне счастье, вместо обеда играла в настольный теннис. Зря только в машину не спустилась за шортами и топом, мокрая вся теперь сажу, хорошо хоть не ароматная ;D

---

**свиммер** от **Марта 04, 2014, 02:45:29 pm**

---

Цитата: Рунтя от Марта 04, 2014, 02:44:20 pm

мокрая вся теперь сажу, хорошо хоть не ароматная ;D

человек свой запах ощущает меньше, чем окружающие ;)

---

**Led** от **Марта 05, 2014, 06:54:06 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 03, 2014, 11:38:38 am

например, а плавал в воде 8x100 интервал 20сек П26-28 (т.е.160-170), а на веле он так держится ну сек 20 и я просто умираю. купаюсь в воде П16 может быть после 200метров, кручу педали на нуле еле-еле П=90-110. я могу в воде 3000 проплыть и не устать вообще, а прокрутить так педали даже при 0, я не могу :)

вот тебе более меня научное объяснение ))

"лактатный порог сильно зависит от тренировочного задания. Так, если велосипедист попробует сесть за новый, ранее неиспользованный гребной тренажер и грести при ЧСС = 158, то он быстро устанет. Гребля задействует другие мышцы и нервномышечные связи. Так как эти мышцы менее тренированы, то лактатный порог велосипедиста в гребле будет значительно ниже. Эта специфика важна при использовании ЧСС в качестве определяющего показателя в "пересекающихся тренировочных нагрузках", также как для спортсмена-многоборца."

Вобщем садись на велик и крути на максимальной нагрузке но медленно ))

---

**sosnin от Марта 05, 2014, 10:48:13 am**

Цитата: sosnin от Марта 04, 2014, 11:28:04 am

Цитата: MikeFW от Марта 04, 2014, 11:13:50 am

а может сходить тебе к врачу-диетологу?

Столько усилий, а вес на месте. Может что в организме не так, и не дает весу сдвинуться с места.

я ж говорю, 4 года назад было: эндокринолог, диетолог, кардиолог, онколог...

вывод: жрите меньше, спортупражнения, подвижный образ жизни, нет алкоголю, наркотикам и

курению, режим, отпуск, исключить жирное-жаренное.

вот отпуска, как такового, у меня не было никогда :)

забыл добавить, но это важно (??) по отцовской линии 50% бабушек-теток диабетика приобретенный. :( :(

---

**sosnin от Марта 06, 2014, 07:39:36 pm**

не ешь, дефицит ккал-похудеешь... перестарался чтоли? сижу дома, чуть болит горло+ температура 34,5-35,2 уже сутки. суставы ломит

---

**sosnin от Марта 11, 2014, 01:07:44 pm**

трени отложены до четверга, был бронхит. я еще обошелся без антибиотиков в отличии от сына. детские лечебные заведения-зло адское :)

---

**MikeFW от Марта 11, 2014, 01:42:14 pm**

Цитата: sosnin от Марта 11, 2014, 01:07:44 pm

трени отложены до четверга, был бронхит. я еще обошелся без антибиотиков в отличии от сына. детские лечебные заведения-зло адское :)

Рома,  
кстати, во время болезней я прилично терял в весе. А ты?

**sosnin** от **Марта 11, 2014, 01:57:57 pm**

---

сомневаюсь.я прилично ленюсь во время болезни...чуть пролежни не заработал :) :) аппетит у меня даже в 39 мои не падал... с сыном нанервничался, вот тут полдня не думал о еде. как чуть нормализовалось-так опять стал подумывать о жирном стейке. в чтв проверим вес. в еде сорвался раза 3 :)  
пс. меня дома используют как утилизационную машину.я не только доедаю за всеми, я даже лекарства только допиваю и доедаю :( :(

---

**MikeFW** от **Марта 11, 2014, 02:09:49 pm**

---

Цитата: sosnin от Марта 11, 2014, 01:57:57 pm

я даже лекарства только допиваю и доедаю :( :(

---

особенно просроченные

---

**свиммер** от **Марта 11, 2014, 02:22:08 pm**

---

Цитата: sosnin от Марта 11, 2014, 01:57:57 pm

я не только доедаю за всеми...

---

так-так-так... диета, диета.... представляю как вся семья по утрам и вечерам творог не доедает. ;) ...жирные стейки... кхм, кхм... ;)

---

**sosnin** от **Марта 11, 2014, 02:44:33 pm**

---

Цитата: свиммер от Марта 11, 2014, 02:22:08 pm

Цитата: sosnin от Марта 11, 2014, 01:57:57 pm

я не только доедаю за всеми...

так-так-так... диета, диета.... представляю как вся семья по утрам и вечерам творог не доедает. ;) ...жирные стейки... кхм, кхм... ;)

---

так и есть. доедаю каши по тарелке,бульоны боцца,т.к все наоборот едят гущу, творог тоже доедаю. а сорвался:торт 8го, 9го отобедал так,что в спячку слег,7го съел 2 булки. ай-ай-ай!!!

---

**Гала** от **Марта 11, 2014, 03:26:17 pm**

---

везет,блин,а я сейчас болею и уже минус 5 кило(((((((( а с моим весом это катастрофа полная((((((( тоже бронхит и тоже без антибиотиков лечусь, так медленно.....

---

**sosnin** от **Марта 12, 2014, 08:28:31 am**

---

в одежде показывает "-1". 115. вообще все без изменений в весе,но это же уже не плоха,могло быть похуже.

---

**aLx от Марта 12, 2014, 10:39:53 am**

---

Ничего себе неплохо 115 после 111 :( Я +5 набрал после 1 месяца отдыха без нагрузок со свободным питанием и еще 1-го месяца без баса.

Раз тут все пишут свои диеты, то напишу конкретнее, что я имею ввиду в первую очередь под гармонией в нагрузке и еде.

Про нагрузку скажу только то, что вот эти купания это не дело, нагрузка должна быть и не только за счет объема, лучше уменьшить объем и увеличить интенсивность или сложность, тем более увеличивать объем придется, когда я как и говорил организм начнет сопротивляться уменьшению веса.

По питанию у меня такой подход и это по-большому не диета в общепринятом понимании.

1. Отказываемся полностью от того что однозначно мешает сбросу веса и при этом нам отказаться от этого легко. Н.р. мне масло необходимо только на бутербродах с икрой, но это не ежедневная еда. Поэтому масло - досвидание. Аналогично всякое сладко-мучное и т.д.

2. Приоритеты в том от чего отказаться легко не можем. Кофе я без сахара не пью, чай спокойно. Поэтому пьем чай в основном, кофе иногда. Лучше рыбу и не жирную, чем свинину, но запрещать себе есть мясо я не буду. Лучше сыр, чем колбаса и т.д.

3. Не есть поздно вечером. Ужин в часов 6-7, затем перед сном можно съесть чего-то вкусное и аппетитное, н.р. мороженое.

4. Мое примерное расписание

Завтрак 7-00 - чай без сахара, 2-3 бутерброда хлеб-сыр (колбаса докторская)

До обеда в моменты ощущения голода - фрукты (яблоко, груши)

Вместо обеда бас :)

После обеда - фрукты и овощи, именно в качестве перекуса, а не в качестве приема пищи

Ужин до 19-00 свободный (без фанатизма в объеме) с учетом п.1 и 2.

Перед сном можно что-то перехватить.

В праздники свободное питание, в выходные не уходим сильно от основного графика.

Гармония в том, что нет никого постоянного стресса, что я там на какой-то диете, что постоянно что-то хочется, а нельзя. Всё можно и каждый день, правила запрещающие не сильно беспокоят, либо достаточно легко выполняются.

---

**свиммер от Марта 12, 2014, 10:55:42 am**

---

Цитата: [aLx от Марта 12, 2014, 10:39:53 am](#)

жесть. цель только похудение? без роста силовых показателей?

---

**sosnin от Марта 12, 2014, 11:06:01 am**

---

111 это было в плавках и шортах с майкой. а 115 это в полной зимней одежде. одни ботинки=2шт по 1,135кг :)

так что примерно те же 111

---

**Рунтя от Марта 12, 2014, 11:09:18 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 12, 2014, 08:28:31 am

115.

Ром, можно карму плюсовать? А то мы замерли на магической цифре 111, разделяя твое большое желание сбросить вес.

---

**aLx от Марта 12, 2014, 11:34:49 am**

---

Цитата: swimmer от Марта 12, 2014, 10:55:42 am

Цитата: aLx от Марта 12, 2014, 10:39:53 am

жесть. цель только похудение? без роста силовых показателей?

А что такое рост силовых показателей, как они измеряются едой?

**sosnin**, 111 это тоже полное отсутствие прогресса.

---

**sosnin от Марта 12, 2014, 11:39:24 am**

---

Цитата: aLx от Марта 12, 2014, 11:34:49 am

**sosnin**, 111 это тоже полное отсутствие прогресса.

тут сложно спорить :(

---

**swimmer от Марта 12, 2014, 11:46:42 am**

---

Цитата: aLx от Марта 12, 2014, 11:34:49 am

А что такое рост силовых показателей, как они измеряются едой?

за целый день ни одной аминки. тем более после нагрузки - нет питания для метаболизма.

по идее - один катаболизм и только припарка вечером.

ПС: ну, это так - мысли в слух дилетанта ;)

---

**aLx от Марта 12, 2014, 02:17:25 pm**

---

Цитата: swimmer от Марта 12, 2014, 11:46:42 am

Цитата: aLx от Марта 12, 2014, 11:34:49 am

А что такое рост силовых показателей, как они измеряются едой?

за целый день ни одной аминки. тем более после нагрузки - нет питания для метаболизма.

по идее - один катаболизм и только припарка вечером.

ПС: ну, это так - мысли в слух дилетанта ;)

Аминокислоты содержатся в еде - мясо, рыба, яйца, молоко и т.д. Я вроде как их употребляю. Если про таблетки и укольчики, то увольте. Таблетки только при болезни... последний раз



несколько лет назад, тьфу три раза. А бас это физкультура больше и обычный образ жизни, а не какой-то проф.спорт где люди себя скорее гробят, вот там сколько угодно этих таблеток.

---

### **свиммер от Марта 12, 2014, 02:28:35 pm**

---

Цитата: aLx от Марта 12, 2014, 02:17:25 pm

Аминокислоты содержатся в еде - мясо, рыба, яйца, молоко и т.д. Я вроде как их употребляю. Если про таблетки и уколы, то увольте. Таблетки только при болезни... последний раз несколько лет назад, тьфу три раза. А бас это физкультура больше и обычный образ жизни, а не какой-то проф.спорт где люди себя скорее гробят, вот там сколько угодно этих таблеток.

Да, боже упаси, какие уколы? Я и протеин, даже, не имею в виду.

У вас написано, что в середине дня басс, и только вечером полноценная еда. До басса и после только "груши с морковкой". Для роста и поддержания мышц, по моему мнению, нужны аминокислоты содержащиеся в продуктах животного происхождения, которые в это время вы не употребляете. Только два кусочка сыра с утра, и нормальное питание вечером. Два кусочка сыра с утра не считаются. Неужели белок поступающий за ужином может покрыть весь его дефицит. И, более того, допустим в 13-00 у вас трени, в 18-00 ужин. 5 часов без белковой пищи после тренировки. Только углеводы. Вот, что меня смутило.

Может, я что-то не правильно прочитал...

---

### **aLx от Марта 12, 2014, 03:04:40 pm**

---

Цитата: свиммер от Марта 12, 2014, 02:28:35 pm

У вас написано, что в середине дня басс, и только вечером полноценная еда. До басса и после только "груши с морковкой". Для роста и поддержания мышц, по моему мнению, нужны аминокислоты содержащиеся в продуктах животного происхождения, которые в это время вы не употребляете. Только два кусочка сыра с утра, и нормальное питание вечером. Два кусочка сыра с утра не считаются. Неужели белок поступающий за ужином может покрыть весь его дефицит. И, более того, допустим в 13-00 у вас трени, в 18-00 ужин. 5 часов без белковой пищи после тренировки. Только углеводы. Вот, что меня смутило.  
Может, я что-то не правильно прочитал...

Да нет, правильно. Но во-первых, насколько я по дилетански понимаю, аминокислоты больше нужны при анаэробной нагрузке, что не совсем верно для моего вида тренировки. Во-вторых, мы все-таки худеем и худеем как я сказал естественным путем, а не спец подходом, который я готов легко перенести в режим на каждый день круглый год. А мне в естественной жизни проще отказаться от обеда, а не от ужина ;)

---

### **свиммер от Марта 12, 2014, 03:24:59 pm**

---

Цитата: aLx от Марта 12, 2014, 03:04:40 pm

Да нет, правильно. Но во-первых, насколько я по дилетански понимаю, аминокислоты больше нужны при анаэробной нагрузке, что не совсем верно для моего вида тренировки. Во-вторых, мы все-таки худеем и худеем как я сказал естественным путем, а не спец подходом, который я готов легко перенести в режим на каждый день круглый год. А мне в естественной жизни проще отказаться от обеда, а не от ужина ;)

Собственно, это я и хотел уточнить с самого начала: цель (ну, и полученный результат) диеты - только похудение. ну, еще, максимум, поддержание текущих физических возможностей.

---

### **Рунтя от Марта 16, 2014, 09:12:21 pm**

---

Пока сегодня шагала на степере с утюгом, смотрела вебинар Спассокукоцкого с обзором жиросжигателей <http://www.youtube.com/watch?v=5dxwyapzDAs&feature=share>. Кому интересно, есть анализ L-карнитина, наряду с другими препаратами. Выносливость о в какой-то степени повышает, но никакого отношения к сжиганию жира не имеет, вреда не причиняет, тем и хорош. Вывод после просмотра видео: тренироваться правильно и придерживаться диеты, вернее рационально питаться. Остальное все пустая трата денег.  
И еще вот тут <http://ironman.ru/php/library.php?hid=2> читала инфу по питанию, Леонид Остапенко на учебе у нас лекции вел. Осталось только начать питаться правильно, и будет мне счастье, а если еще и высыпаться, то вообще класс ;D

---

#### **Гала от Марта 16, 2014, 09:15:40 pm**

---

А я сегодня в аптеке увидела кофе для потолстения, вот думаю-может стоит попробовать? Хотя я кофе не очень люблю. Если я создам тему для задротов,то будет она актуальна или я все сам с собой со своей вечной нехваткой массы? :-\

---

#### **Рунтя от Марта 16, 2014, 09:26:34 pm**

---

От штанги с гантелями ты отказалась категорически после травмы, спортпит и массонаборная диета тебе вряд ли помогут. Вот на самом деле интересно, есть ли препараты, замедляющие метаболизм? Иногда сравниваю свой вес с твоим и чувствую себя свиноматкой, чесслово :'(

---

#### **Гала от Марта 16, 2014, 09:28:55 pm**

---

Я протеин потребляю ;D И жру как слон,иногда читаю про Ромкины страдания и так мне совестно из-за своего обжорства становится 8)

---

#### **Гала от Марта 16, 2014, 09:30:34 pm**

---

И я бы на твоём месте не страдала, дистрофы и плавают как дистрофы ;)

---

#### **Домино от Марта 17, 2014, 09:52:15 am**

---

Цитата: Гала от Марта 16, 2014, 09:15:40 pm

Если я создам тему для задротов,то будет она актуальна или я все сам с собой со своей вечной нехваткой массы? :-\

Могу своей поделиться,даже от груди отщипнуть.  
Для хорошего человека не жалко. (<http://s17.rimg.info/68599210e5bfac9b25b6f0e1b7e6e284.gif>)

---

**Berrimor** от **Марта 17, 2014, 09:57:25 am**

---

А как я люблю поесть, вы не представляете - вот сижу и мечтаю о громадной бараньей рульке!  
... и о макаронах с сыром.

---

**sosnin** от **Марта 17, 2014, 10:00:55 am**

---

Цитата: Berrimor от Марта 17, 2014, 09:57:25 am

А как я люблю поесть, вы не представляете - вот сижу и мечтаю о громадной бараньей рульке!  
... и о макаронах с сыром.

вы обнаглели, такое писать в этой теме ?!?!?! :) :) :)

---

**avia334** от **Марта 17, 2014, 10:04:30 am**

---

У меня тоже проблема. Единственный день без тренировок - воскресенье - жру постоянно. Просто от холодильника к кладовке туда-сюда мечусь весь день. Кроме того, весь день стараюсь усиленно лентяйничать перед телевизором.  
Но вот приходит понедельник - и на салат или суп с содержанием свеклы - выводит быстро из организма накопленные в кишечнике продукты.

---

**Белый Кит** от **Марта 17, 2014, 10:09:05 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 17, 2014, 10:00:55 am

Цитата: Berrimor от Марта 17, 2014, 09:57:25 am

А как я люблю поесть, вы не представляете - вот сижу и мечтаю о громадной бараньей рульке!  
... и о макаронах с сыром.

вы обнаглели, такое писать в этой теме ?!?!?! :) :) :)

---

на форуме есть чудесная тема ( на ЭТУ тему :) ) - Лишний вес

вот пара ссылок

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4020.msg188869#msg188869>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4020.msg188851#msg188851>

---

**Гала** от **Марта 17, 2014, 10:18:02 am**

---

Цитата: Домино от Марта 17, 2014, 09:52:15 am

Могу своей поделиться, даже от груди отщипнуть.  
Для хорошего человека не жалко. (<http://s17.rimg.info/68599210e5bfac9b25b6f0e1b7e6e284.gif>)

Беру не глядя, особенно для груди ;D

Цитата: sosnin от Марта 17, 2014, 10:00:55 am

вы обнаглели, такое писать в этой теме ?!?!?! :) :) :)

---

(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

---

**sosnin** от **Марта 17, 2014, 10:30:55 am**

---

Цитата: Белый Кит от Марта 17, 2014, 10:09:05 am

на форуме есть чудесная тема ( на ЭТУ тему :) ) - Лишний вес  
вот пара ссылок

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4020.msg188869#msg188869>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4020.msg188851#msg188851>

теперь я знаю, что буду делать в суб с трофейными 3 кг лосятины. :)

---

**Гала** от **Марта 17, 2014, 10:59:07 am**

---

Забальзамируешь и мне пришлешь? ;D

---

**sosnin** от **Марта 17, 2014, 11:11:26 am**

---

нет. просто съем :)

---

**lucmen** от **Марта 17, 2014, 01:28:13 pm**

---

Цитата: sosnin от Марта 17, 2014, 11:11:26 am

нет. просто съем :)

Рома, ешь мясо - не бойся - без колорийная диета разрешает. Если прикинуть что лосятина по составу таже самая конина, то вообще класс и большой плюс. Селуяновцы - жду + в карму -).  
P.S. В армии братишке из Горно-Алтайска присылали сушеную оленину - вот где вещь, прям сейчас слюной чуть не подавился.

---

**sosnin** от **Марта 17, 2014, 01:36:29 pm**

---

селуяновцы за парное, а не так, чтоб сало шкварчало на весь дом :)

---

**Гала** от **Марта 17, 2014, 01:43:01 pm**

---

бедные селуяновцы)))))) скоро ими станут детей пугать ;D

---

**Рунтя** от **Марта 17, 2014, 08:00:45 pm**

---

Ехала сегодня в 8-м часу вечера после своего часового заплыва с двумя тощими бутерами и чашкой кофею в 10 утра и думала, съем все содержимое холодильника, лучше бы жареной картошки с сырным соусом, и плевать мне на калории и лишние кг. Аппетит дома подпортили лекциями о вреде моего плавания, хлора и прочих всякостей, картошка провалилась без вкуса. Есть надежда, что в бока не отложится :)

---

**Белый Кит** от **Марта 18, 2014, 06:49:20 am**

---

приезжай с тренировки часов в 11 вечера.  
"портить аппетит" будет уже некому ;) ;D

да и картошечка ( если в удовольствиие) "отложиться" куда надо :) :) :)  
(это будет первый шаг к "большой и круглой" :D :D :D )

---

**Гала** от **Марта 18, 2014, 07:42:38 am**

---

Это будет первый шаг к большой и целлюлитной, лучше уж с кулачок(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

---

**sosnin** от **Марта 18, 2014, 08:09:06 am**

---

возобновил после болезни вчера.  
вода по плану.  
вел 45мин.  
вторую воду не пошел. уж слишком устал :)

вес: до воды 110,9  
после воды 110,9  
после вела 110,5

:) ;) что будем с кармой делать? ждем более явных цифр :)  
на учин салат огурцы-помидоры+ всеж съел одно тощее ребрешко. и вместо поедания занялся готовкой. за 2 часа наготовил столько, что холодильник не закрылся. привез на работу суп-буду коллег угощать. все удивлены моим странным поведением, боятся пробовать :)

---

**Белый Кит** от **Марта 18, 2014, 11:16:53 am**

---

ИМХО - ты как-то неправильно взвешиваешься.

вот нафига тебе эти три веса?  
они совершенно НЕ информативны, ничего не показывают  
взвешиваться надо каждый день в какое-то одно время .  
например, утром ДО завтрака. все, что переварилось/усвоилось - ушло, всё , что "отложилось" - уже отложилось.

---

**свиммер** от **Марта 18, 2014, 11:24:05 am**

---

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 11:16:53 am

ИМХО - ты как-то неправильно взвешиваешься.

как прогресс? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4343.msg240339#msg240339>

---

**Белый Кит** от **Марта 18, 2014, 11:26:20 am**

---

:( :( :( :( :( :( :( :( :( :(

поход в гости в воскресенье и обычный ужин в пнд без тренировки дали "свои плоды".

сегодня утром - овсянка и целый день буду на кефире.  
дневную уже отплавал - вечером пойду в зал.

---

**свиммер** от **Марта 18, 2014, 11:30:08 am**

---

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 11:26:20 am

:( :( :( :( :( :( :( :( :( :(

поход в гости в воскресенье и обычный ужин в пнд без тренировки дали "свои плоды".

сегодня утром - овсянка и целый день буду на кефире.  
дневную уже отплавал - вечером пойду в зал.

-3.5 остались, то?

---

**sosnin** от **Марта 18, 2014, 11:34:48 am**

---

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 11:16:53 am

ИМХО - ты как-то неправильно взвешиваешься.

вот нафига тебе эти три веса?  
они совершенно НЕ информативны, ничего не показывают  
взвешиваться надо каждый день в какое-то одно время .

у меня весы только в базе.там и взвешиваюсь днем. так что условия одинаковы ;)   
а три веса-это так просто.

---

**Белый Кит** от **Марта 18, 2014, 11:37:02 am**

---

Цитата: свиммер от Марта 18, 2014, 11:30:08 am

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 11:26:20 am

:( :( :( :( :( :( :( :( :(

поход в гости в воскресенье и обычный ужин в пнд без тренировки дали "свои плоды".

сегодня утром - овсянка и целый день буду на кефире.  
дневную уже отплавал - вечером пойду в зал.

-3.5 остались, то?

-1 (сейчас 115 - завтра посмотрим)

---

**sosnin** от **Марта 18, 2014, 12:52:03 pm**

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 11:37:02 am

-1 (сейчас 115 - завтра посмотрим)

другими словами +2,5 ;)

---

**Белый Кит** от **Марта 18, 2014, 12:57:21 pm**

нет-нет, я (в отличии от Соснина) карму с весом не увязывал.....

Цитата: sosnin от Марта 18, 2014, 12:52:03 pm

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 11:37:02 am

-1 (сейчас 115 - завтра посмотрим)

другими словами +2,5 ;)

да, так и есть. последствия похода в гости...

но я "оптимист" - у меня "стакан наполовину полон" ;) :D ;D

---

**Гала** от **Марта 18, 2014, 12:58:44 pm**

Ага, испугался!!!! Хочу славу как у селуяновцев! ;D Шоп все боялись! 8)

---

**Белый Кит** от **Марта 18, 2014, 01:00:27 pm**

Цитата: Гала от Марта 18, 2014, 12:58:44 pm

Ага, испугался!!!!

ну, до 85 мне вес не согнать - уже никогда в ЭТОЙ жизни.

я в "лучшие годы" (когда в водное поло играл) столько (чуть меньше) весил.

---

**Белый Кит** от **Марта 18, 2014, 01:29:16 pm**

Цитата: sosnin от Марта 18, 2014, 11:34:48 am

у меня весы только в базе.там и взвешиваюсь днем. так что условия одинаковы ;)  
а три веса-это так просто.

онли-фор-ю

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=603526453070210&set=pb.144813902274803.-2207520000.1395137752.&type=3&theater>

; ) ;D

---

### Гала от Марта 18, 2014, 01:41:37 pm

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 01:05:02 pm

бери меня к себе вторым тренером ( и по совместительству, поваром) .  
и не заметишь, как вес "пролетит" цифру кармы ; ) ;D

забираю со всеми потрохами ( это ж надо так удачно избавиться от готовки получилось ;D)!

---

### Домино от Марта 18, 2014, 01:59:55 pm

Я не взвешиваюсь. Больше верю отражению в зеркале.Ибо 85 кг при росте 173, а дырки на ремне уже лишние наделала. ;D

Так что **Гала**, жми на кнопки. ;D ;D ;D

(<http://cs14111.vk.me/c540105/v540105808/21015/NprcVT9qdBI.jpg>)

---

### Гала от Марта 18, 2014, 02:17:49 pm

Ну.....мы можем твою карму увязать с твоими секундами ;)

---

### Белый Кит от Марта 18, 2014, 04:55:54 pm

Цитата: Рунтя от Марта 18, 2014, 03:30:05 pm

Я вот калипометр пытаюсь через интернет заказать, т.к. солидарна с Домино, масса тела не показатель. Мне как бы важен процент жирности, хотя и без калипомера сейчас вижу, на сколько нужно ее снижать. В некоторых местах жировая складка стала больше 1 см :(

зачем такие сложности?

довольно давно пользуюсь весами, которые помимо массы показывают процент воды, жира и костной массы.

встаешь голыми ногами - и все дела.

фирма - Beurer

---



**свиммер** от **Марта 18, 2014, 05:05:51 pm**

---

Мне кажется, лучший калипометр - зеркало. :)

Можно сфоткаться и сравнить через месяц, полгода, год... ;) )

---

**Led** от **Марта 18, 2014, 08:18:53 pm**

---

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 04:55:54 pm

довольно давно пользуюсь весами, которые помимо массы показывают процент воды, жира и костной массы.

<https://www.youtube.com/watch?v=rzrSMIWWn4g>

эти ? прикольно

---

**sosnin** от **Марта 19, 2014, 08:07:04 am**

---

вообщем опять 111 до трени, 110,4-после.

наверно можно забить на весы и писать когда появится что-то посерьезней в разнице?

вода  
вел 40мин  
вода.

в тренингах все по графику. стал вечером добавлять пресс 4-5 подходов спринт по 15-20сек,отдых 3-5мин.

---

**Белый Кит** от **Марта 19, 2014, 08:13:54 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 19, 2014, 08:07:04 am

вообщем опять 111 до трени, 110,4-после.

наверно можно забить на весы и писать когда появится что-то посерьезней в разнице?

слабак! ;D

-1,5кг . за день. :) :) :)

ps: железной рукой загоним человечество к счастью себя в 110 ! осталось каких-то "жалких" 3,5кг

---

**Домино** от **Марта 19, 2014, 08:44:15 am**

---

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 04:55:54 pm

довольно давно пользуюсь весами, которые помимо массы показывают процент воды, жира и костной массы.  
фирма - Beurer

6000 р. за весы?!(<http://s20.rimg.info/77d3c6ae00e4c785fb7137299f34b5f4.gif>)

---

### **Белый Кит** от **Марта 19, 2014, 08:48:44 am**

---

Цитата: Домино от Марта 19, 2014, 08:44:15 am

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2014, 04:55:54 pm

довольно давно пользуюсь весами, которые помимо массы показывают процент воды, жира и костной массы.  
фирма - Beurer

6000 р. за весы?!(<http://s20.rimg.info/77d3c6ae00e4c785fb7137299f34b5f4.gif>)

свят-свят! :o :o :o

я брал первые за что-то меньше 1 тр, вторые за 10Е ( правда, на распродаже в Сатурне в Германии)

и потом - зачем же брать самую дорогую модель?

<http://price.ru/search/home-appliances/beauty/body-weight-scales/diagnostic/offers/?sort=3&tm=3615&pricing=1&optroznitsa=on>

---

### **Домино** от **Марта 19, 2014, 09:00:13 am**

---

Это мне Яндекс нагуглил. ;D

У меня из Икеи весы, купленные 100 лет нзад, но я ими не пользуюсь, а вот калипометр тоже хочу.

---

### **Рунтя** от **Марта 19, 2014, 10:33:00 am**

---

Когда в свое время худела, очень быстро и на много, ушла совершенно мышечная масса, руки напоминали макароны, ноги веточки, шея как у курененка, лицо почернело, глаза ввалились, про попу вообще молчу. Сейчас мне совершенно не хочется терять мышцы, слишком тяжело они накачиваются. А вот убрать какие-то несчастные 2-3 кг и именно там, где нужно, не получается никак. От большого веса сгонять килограммы легче, чем от нормального. Сушиться не хватает силы воли, никак просто, особенно убрать из рациона вкусняшки.

---

### **DorinKa** от **Марта 19, 2014, 01:53:44 pm**

---

Цитата: Рунтя от Марта 19, 2014, 10:33:00 am

Когда в свое время худела, очень быстро и на много, ушла совершенно мышечная масса, руки напоминали макароны, ноги веточки, шея как у курененка, лицо почернело, глаза ввалились, про попу вообще молчу. Сейчас мне совершенно не хочется терять мышцы, слишком тяжело они накачиваются. А вот убрать какие-то несчастные 2-3 кг и именно там, где нужно, не получается никак. От большого веса сгонять килограммы легче, чем от нормального. Сушиться не хватает силы воли, никак просто, особенно убрать из рациона вкусняшки.

А когда ты всю жизнь был худой, а потом вдруг начал поправляться, сгонять вес в "нужных" местах ещё сложнее. :-\

---

---

**читающий** от **Марта 19, 2014, 02:26:47 pm**

---

Цитата: sosnin от Марта 19, 2014, 08:07:04 am

стал вечером добавлять пресс 4-5 подходов спринт по 15-20сек,отдых 3-5мин.

В декабре, когда я начал ходить в зал, @LE}{@NDER дал мне несколько рекомендаций, которых придерживаюсь до сих пор.

В т.ч. "...Мышцы пресса являются исключением из общих правил - 15 повторений это минимум при работе на пресс, лучше 50 - 100."

Я тогда про свой пресс имел смутное представление, есть он или его нет ;D

Сейчас, если очереди на наклонную доску нет, делаю по 200 повторов. Однажды решил проверить, когда наступит предел, досчитал до 600, остановился, ибо надоело.

За три месяца зала вес устойчиво ушёл на 3кг.

Кстати, по поводу зала. В качестве разминки я хожу в гору или бегаю на 11 скорости на дорожке, расходуя по 550-600калорий. Заметил, что при одинаковых нагрузках через пару месяцев пульс упал со 150 до 130.

Значит ли это, что и в плавании теперь могу рассчитывать на более низкий пульс при одинаковом плавании ДО зала и СЕЙЧАС?

Или в плавании задействованы другие мышцы и никакой взаимосвязи с залом нет?

---

---

**sosnin** от **Марта 19, 2014, 02:29:54 pm**

---

Цитата: читающий от Марта 19, 2014, 02:26:47 pm

Или в плавании задействованы другие мышцы и никакой взаимосвязи с залом нет?

у меня я не заметил полной взаимосвязи. бег помог плыть дольше ногами и П стал ниже при плавании ногами.

пс. по сколько бегаешь времени? 30мин,60мин?

---

---

**читающий** от **Марта 19, 2014, 02:41:24 pm**

---

бегаю по 31-32 мин, в конце минут пять добавляю до 13-14 скорости, чтобы запыхаться

---

---

**Led** от **Марта 19, 2014, 04:25:32 pm**

---

Цитата: читающий от Марта 19, 2014, 02:26:47 pm

.Мышцы пресса являются исключением из общих правил - 15 повторений это минимум при работе на пресс, лучше 50 - 100."

Короткоходовые мышцы нужно тренировать именно так,помимо пресса,это еще в первую очередь трапеции и дельты,не 100 конечно,но по 20-30 повторов.

Удивляют люди берущие по 120кг на шраги с повтором 2 раза.

---

---

**Гала** от **Марта 19, 2014, 06:57:54 pm**

---

Ирка, че проще с парасимпатической системой, надавил на глазные яблоки, подержал их под давлением 15 сек и вуаля, запустил парасимпатику ;D  
Ну,и насчет бега не согласная я 8). Бегай по утрам вместо своей зарядки не менее 40 минут и будешь ака лань. Только помни,что Хрудь тоже того....как и попа станет(<http://s19.rimg.info/336545e2eff8e223d95f47e6811dca22.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1143598695.html>)

---

**Led от Марта 19, 2014, 07:58:09 pm**

---

Цитата: Рунтя от Марта 19, 2014, 06:27:41 pm

Почему удивляют? Тоннаж меньше, чем при многоповторке с меньшим весом, стресс для организма больше, рост силовых показателей, митохондрий и миофибрил активнее.

сорри ты заблуждаешься :)

тоннаж БОЛЬШЕ как ни считай ну или такой же ,но техника отсутствует,они не шраги делают,а дергают всем телом,лишь бы чуть приподнять,похоже на статику .

рост ИМЕННО силовых и к шее быка отношения имеет мало,то есть объема этот тренинг не дает.

Трапеции испытывают именно ЭТО воздействие/стресс при тяге,поэтому долбить их второй раз за неделю тем же самым бестолково.

я кстати не пловец :) сын у меня пловец так что шея мне не мешает :)

---

**Гала от Марта 19, 2014, 09:38:15 pm**

---

Я восемь лет проскакала по утрам, вреда не почувствовала, была правда совсем тощей,но очень жилистой,как эти.....кенийки-марафонки ;D, нагрузка на ОДП есть,но как и в плавании: техника, правильная обувь, специальное покрытие и будет всем счастье. Помнишь как древние греки говорили:" если хочешь быть здоровым – бегай! если хочешь быть сильным – бегай! если хочешь быть умным – бегай!" ;)

---

**Led от Марта 19, 2014, 09:40:10 pm**

---

**15x(75% от 120)=1350** вот это ерунда.

я делаю 30кг(в каждой руке)\*20-25 больше не выходит. 90\*15 не сделать ни то что нормально ,а вообще не сделать,только дергать плечами после 5го повтора.

просто для инфо,я не дрыщ :) рост 187 вес 101 жим 150 тяга 180 седа нет колени болят

**А силовые как раз-то и растут на отказных малоповторных упрах с максимальным весом. При них-то как раз растут объемы**

либо шашечки либо ехать. то есть либо сила либо объем.есть вариант объем через силу но он очень инерционный

---

**sosnin от Марта 19, 2014, 09:43:51 pm**

---

Цитата: Белый Кит от Марта 19, 2014, 05:19:49 pm

Цитата: sosnin от Марта 19, 2014, 03:31:52 pm

корееан,давай фотку "себя сейчас". можно в ЛС.

:((( не знаю как карма,но настроение у меня упало пунктров на 10

ну что, Корееан, все ещё надо говорить, кого обидел? ;) ;) ;D

чуть полегче стало. перед тренией 110,6,а домой пошел с 109,4.  
ужин- 2огурца,1 помидор,какая-то зеленая ботва, 100гр чужой утренней невкусной каши.банан по дороге домой.

---

#### **Гала от Марта 19, 2014, 09:50:07 pm**

---

Ромка,хочешь я тебя за ручку подержу,по голове поглажу? Это ж невозможно так себя истязать :-\

---

#### **sosnin от Марта 19, 2014, 09:53:50 pm**

---

почему истязать. наоборот дал слабину. вторую воду сделал только 400 м и 2 ускорения,но батом. устал после перерыва 3 дня заниматься. пошел из баса в другое место тяжести таскать :)

---

#### **Рунтя от Марта 19, 2014, 10:48:16 pm**

---

Цитата: Led от Марта 19, 2014, 07:58:09 pm

сорри ты заблуждаешься :)

Точно заблуждаюсь. Для активации гипертрофии неэффективны малоповторные (1-5 повт) и многоповторные (более 20 повт) режимы нагрузок, т.к. в 1-м случае в МВ не создается такое концентрации свободного креатина, которая д/быть достаточной для запуска гипертрофических процессов, а во 2-м случае значительно активируется гликолиз, утомление происходит за счет высокой концентрации ионов водорода, поэтому креатинфосфокиназная реакция идет не так интенсивно, что не приводит к значительной концентрации креатина. Но, гипертрофия во многом зависит от типа МВ.

Сворачиваем "железную" тему. Здесь люди по Селуянову плавают, крутят велик, бегают на дорожке и худеют, не будем им мешать ;D А то меня забанят за флуд.

---

#### **Белый Кит от Марта 20, 2014, 07:37:55 am**

---

Цитата: Рунтя от Марта 20, 2014, 07:07:54 am

**Не факт, что пресс будет проступать под жировой прослойкой,**  
но прямая и косые мышцы живота будут однозначно очень выносливыми.

факт - однозначно НЕ будет ;D  
проверено на себе.

а вообще , самое лучшее упражнение для пресса - напряг его с утра , и ходишь так целый день. ;)

и живот выглядит подтянутым - и пресс тренируется :)

---

#### **Белый Кит от Марта 20, 2014, 07:39:29 am**

---

вот ещё тема - прям по "теме" :D

---

**Домино от Марта 20, 2014, 08:00:22 am**

---

Цитата: читающий от Марта 19, 2014, 02:26:47 pm

В т.ч. "...Мышцы пресса являются исключением из общих правил - 15 повторений это минимум при работе на пресс, лучше 50 - 100."

PS:Это устаревшие данные.  
Боже,Вам позвоночник свой не жалко?!!

---

---

**читающий от Марта 20, 2014, 08:02:29 am**

---

а что с моим позвоночником не так?  
И какие данные свежие?

---

---

**Домино от Марта 20, 2014, 08:14:52 am**

---

Цитата: читающий от Марта 20, 2014, 08:02:29 am

а что с моим позвоночником не так?  
И какие данные свежие?

Какие упражнения делаете на пресс?

Цитата: Рунтя от Марта 19, 2014, 08:43:26 pm

А нагрузка на суставы колоссальная, на весь ОДА

Так правильную обувь и технику бега еще никто не отменял. ;D

Цитата: Рунтя от Марта 19, 2014, 08:43:26 pm

Аппетит на полную, и если Жрять не заткнуть за пояс, то и грош цена такой зарядке, тем более очень вредной с утра. Я-то ладно, больная на всю голову, бегаю по утрам, когда здорова, но никому и никогда не советую.

У меня как график устанится,хочу начать по утрам бегать.

---

---

**читающий от Марта 20, 2014, 08:43:06 am**

---

Цитата: Домино от Марта 20, 2014, 08:14:52 am

Какие упражнения делаете на пресс?

Несколько разных видов.

Минимальный наклон скамьи - голени не касаются упора - руки за головой - скручивание, чтобы поясничный изгиб коснулся скамьи, разгибание не до конца (голова не ложится на скамью)

На коврике - как в детстве - ноги прямые подъем на 30 градусов и опускание почти до пола, чтобы не ослаблять напряжение пресса.

На коврике - попеременная работа ногами в стиле на спине.

На коврике - планка на локтях.

Ещё есть короткая скамья, не знаю, как правильно называется, с фиксированным наклоном градусов 45 и обязательной фиксацией ног в районе подъема ступней. Там разгибание до образования прямого угла между телом и бёдрами и сгибание, иногда сгибание делаю с поворотами туловища.

p.s. Рома, ты писал недавно, что упражнения на пресс делаешь в режиме спринт. Это обязательное условие или сам так решил? Потому, что я делаю и не спеша, и быстро, разницы в скорости наступления усталости не вижу.

---

**sosnin** от **Марта 20, 2014, 09:42:50 am**

Цитата: читающий от Марта 20, 2014, 08:43:06 am

p.s. Рома, ты писал недавно, что упражнения на пресс делаешь в режиме спринт. Это обязательное условие или сам так решил? Потому, что я делаю и не спеша, и быстро, разницы в скорости наступления усталости не вижу.

по лекциям селуянова-это обязательное условие для сжигания жира с жирового депо.спринт+последующая работа в 2-5минут (как восстановишься). ну не знаю,я после 15сек вырубаясь. "до боли" точно получается.  
но я делаю только спиной работу,ногами не машу.

---

**Гала** от **Марта 20, 2014, 09:55:13 am**

лучше,чем ноги батт с доской не знаю упражнения на пресс,к концу уже первого четвертака пресс аж сводит 8)

Домино, насчет бега(<http://s15.rimg.info/5b445819209d5db49391fb2da0b9f0cc.gif>)  
(<http://smayliki.ru/smilie-888049863.html>)

Цитата: sosnin от Марта 20, 2014, 08:32:07 am

:) :) :) :)

кто мне вес карму подровнял? :)

Не я, у меня рука не поднимается ;)

---

**свиммер** от **Марта 20, 2014, 10:03:52 am**

Цитата: Гала от Марта 20, 2014, 09:55:13 am

лучше,чем ноги батт с доской не знаю упражнения на пресс,к концу уже первого четвертака пресс аж сводит 8)

ага. я вчера упрощенную версию делал - 250м на спине потихоньку за 10минут :) до сих пор чувствуется

---

**Домино** от **Марта 20, 2014, 10:12:01 am**

Цитата: читающий от Марта 20, 2014, 08:43:06 am

Минимальный наклон скамьи - голени не касаются упора - руки за головой - **скручивание**, чтобы поясничный изгиб коснулся скамьи, разгибание не до конца (голова не ложится на скамью)

На коврике - как в детстве - ноги прямые подъём на 30 градусов и опускание почти до пола, чтобы не ослаблять напряжение пресса.

На коврике - планка на локтях.

Ещё есть короткая скамья, не знаю, как правильно называется, с фиксированным наклоном градусов 45 и обязательной **фиксацией ног в районе подъёма ступней**. Там разгибание до образования прямого угла между телом и бёдрами и сгибание, иногда сгибание делаю с поворотами туловища.

Советую найти информацию о вреде подъема туловища при фиксированных ступнях и о скручивании позвоночника.

---

**Гала** от **Марта 21, 2014, 07:44:06 am**

---

иногда мне хочется наших форумчан хорошенько потрясти ;D что ж вы так зациклены на Селуянове-то???

---

**sosnin** от **Марта 21, 2014, 08:00:55 am**

---

Цитата: Рунтя от Марта 20, 2014, 09:32:41 pm

Ром, я тихонечко, шуметь, как вчера, сильно не буду. Точно ли речь шла о спринте и жировых депо?

(Изотон (с)

На основе физиологических механизмов синтеза и сжигания жиров и углеводов, которые можно найти в специальной литературе, а также представленных закономерностей может быть разработано тренировочное занятие, которое гипотетически будет иметь максимальный катаболический (например, "сжигающий" жир) эффект.

Основными характеристиками такого занятия могут быть:

1. Высокая степень активизации САС, необходимая для мобилизации жировых депо, и активизация глюкокортикоидной системы, мобилизующая аминокислотный пул организма из мышц и лимфоидной ткани, достигаются:

- при упражнениях, в которых присутствует высокая скорость или сила сокращения мышц;
- в конце силового подхода, когда имеет место локальное утомление мышц;
- при интенсивных упражнениях, сопровождаемых высоким потреблением кислорода;
- при любых истощающих упражнениях;
- при тренировке, проводимой на фоне углеводного голодания.

2. Высокий суммарный расход энергии достигается в занятии, в котором длительное время поддерживается высокое потребление кислорода.

Цитата: Гала от Марта 21, 2014, 07:44:06 am

иногда мне хочется наших форумчан хорошенько потрясти ;D что ж вы так зациклены на Селуянове-то???

так моя тема похудения возникла с селуянова. все мое описание-это поиск советов,корректировок именно по Селуянову. этож эксперимент!

пс. вообще вчера передтренией 110,6 домой пошел с 109,6.

чтож в выхи попробуем посмотреть,как такие трени скажутся на прохождении дистанции. думается будет 50 бр обещенные.

---

**Домино** от **Марта 21, 2014, 09:42:03 am**

---

Цитата: Рунтя от Марта 20, 2014, 09:32:41 pm

ЗЫ: А Галу и Домино к Селуянову на лекцию на счет бега :P

Я так то не большая поклонница кардио,бегаю интервально, но когда бассейн летом закрыт 2 месяца,надо куда-то себя деть.(<http://s.rimg.info/7c6c044beb8354bf88d30ebcd2e84350.gif>)

Цитировать

Лучшее время для кардио будет то, в которое оно может быть удобнее и регулярнее всего быть сделано. Если это время - утро до еды, отлично. Если нет, тоже хорошо. В этой ситуации важнее что кардио вообще делается, чем когда оно делается.  
(с)

---

**Белый Кит** от **Марта 21, 2014, 10:53:08 am**



---

Цитата: Рунтя от Марта 21, 2014, 10:33:35 am

Цитата: sosnin от Марта 21, 2014, 08:00:55 am

пс. вообще вчера передтренией 110,6 домой пошел с 109,6.

Закрепляем новый вес в карме?

погоди.

его надо будет с утраца взвесить. Оно совсем не то, что после трени будет.

А мне всего-то ещё пару-тройку дней (и 2,5) до 110 осталось ;) ;D

---

### Гала от Марта 21, 2014, 01:07:03 pm

---

Кстати, по поводу калипометрии, могу предложить табличку и самоизмерение, но только оно не дает знаний о проценте жиров в организме, а лишь представление о соответствии этого параметра биологическому возрасту. Если надо, то объясню что и как делать и таблички по мальчикам и девочкам тоже дам.

---

### Рунтя от Марта 21, 2014, 01:53:25 pm

---

Цитата: Гала от Марта 21, 2014, 11:40:57 am

Ром, а селуяновцы-то что говорят на все это? ;)

Селуяновцам клич в другой теме кидали, неоднократно вопрошали в два голоса. Молчатс. Да и забанены на месяц были за мат на форуме, может уже пора их выпускать ??? ;D

Гал, мне можешь вместо табличек какое-нибудь средство порекомендовать для укрощения Жратя, а то этот гатт достал просто. После своих трень маму с папой готова сожрать.

---

### Гала от Марта 21, 2014, 01:55:14 pm

---

Не могу, сама пожрать люблю, особенно после трени ;D

---

### sosnin от Марта 21, 2014, 08:16:12 pm

---

чтож-до 110,1

---

### Гала от Марта 21, 2014, 09:51:15 pm

---

Цитата: Рунтя от Марта 21, 2014, 06:38:59 pm

Убедительно прошу мою карму больше не повышать, а то у меня уже какое-то не хорошее суеверие появилось :o

Да, это была я (с) ;D. На самом деле, вздохнула с облегчением, что не Селуяновым единым. Не, он знающий и грамотный, но нельзя, не правильно упираться в одного человека и смотреть на мир его глазами. На то мы homo sapiens и есть, чтобы много информации уметь проанализировать и не

брать все на веру, а проверять и перепроверять.

---

**sosnin** от **Марта 22, 2014, 09:14:11 pm**

---

сегодня с тоі стартовали 50бр...на фоне веса в 109,6 :) ;)  
запорол я поворот отменно. не дотягивался метр, решил поднырнуть, коснулся на полметра глубже уровня, стал всплывать и разворачиваться.... развернулся быстрее, чем всплыл :) в итоге не сделал вдоха, а после гребка двумя, горло уже начало дергаться и глатать, превращаясь в жабры, всплыл и побоялся, сбавил.... поэтому первые 3 гребка слабые. удержал скорость вроде. но касание опять не хватило метра-опять тянулся...

есть видос, но думаю выкладывать или нет, т.к на ЧФ не заявлялся, но авось успею все простартовать???

пс. а тоі даже не заметил профуканного поворота