

**Гала** от **Марта 22, 2014, 09:19:38 pm**

---

Выкладывайте!!!!

Сегодня на детских соревнованиях мальчик один глюк поймал, иначе я и объяснить это не могу, ему по середине бассейна флажки примерещились и он со спины перевернулся на живот для поворота, такого длинного гребка кролем я еще не видела ;D, и скользил, скользил....но все равно на дисквал наскользил. И очень потом возмущался, что типа никто не видел же ;D Так смешно было. И мальчик-то уже не маленький, то ли 2001, то ли 2000 год. Рядом с нами их команда сидела, очень забавны его возмущения были.

---

**Рунтя** от **Марта 22, 2014, 09:24:04 pm**

---

Цитата: [sosnin от Марта 22, 2014, 09:14:11 pm](#)

на фоне веса в 109,6 :) ;)

Корму ровняем или как?

---

**sosnin** от **Марта 22, 2014, 09:24:13 pm**

---

<http://rusfolder.com/40200490> ну вот. время "официальное не буду пока выкладывать.

letuny не смотреть :)

---

**sosnin** от **Марта 22, 2014, 09:24:51 pm**

---

Цитата: [Рунтя от Марта 22, 2014, 09:24:04 pm](#)

Цитата: [sosnin от Марта 22, 2014, 09:14:11 pm](#)

на фоне веса в 109,6 :) ;)

Корму ровняем или как?

один раз-это не закрепившееся. ждем еще 2х подтверждений ;)

---

**Letun** от **Марта 23, 2014, 09:15:49 am**

---

Цитата: [sosnin от Марта 22, 2014, 09:24:13 pm](#)

<http://rusfolder.com/40200490> ну вот. время "официальное не буду пока выкладывать.  
letuny не смотреть :)

---

Да Да, Конечно Конечно :) ;D ;D

---

**Гала** от **Марта 23, 2014, 07:22:25 pm**

---

Цитата: [Рунтя от Марта 23, 2014, 04:36:46 pm](#)

для развития скорости и повышения метаболизма, со всяким там разным сдвигом энергетического обмена за счет переключения от углеводного типа на жировой с активным вовлечением в процесс глюкостероидов, ускоряющих процесс распада белков, активируя превращение аминокислот в глюкозу, и катехоламинов, вызывающих мобилизацию резерва гликогена в печени и активацию липолиза жировой ткани, увеличивая приток кислорода, глюкозы, аминокислот и жирных кислот к работающим тканям

(<http://s18.rimg.info/f804be8c5c77cd14db828872eb0e7388.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1099091463.html>)

---

**lucmen** от **Марта 23, 2014, 07:48:04 pm**

Цитата: sosnin от Марта 22, 2014, 09:24:13 pm

<http://rusfolder.com/40200490> ну вот. время "официальное не буду пока выкладывать.  
letuny не смотреть :)

Рома, видно конечно плохо, но мне показалось, что потерял еще время в подводной части старта на отрезке после удара ногами дельфином - в заключительной части при выводе рук вперед до выхода головы на поверхность - показалось, что есть почти остановка в этой фазе и получается плохо использовал скорость старта и начал заново себя разгонять за счет спины.

P.S. Мой, вот как нам с тобой нужно работать спиной - любыми судьбами заставь Рому научить тебя - потом научишь меня. ;)

---

**sosnin** от **Марта 24, 2014, 09:07:23 pm**

109,9-до

110,3 после трени                    ??? как это так получилось ??? мир стремится к равновесию, теперь вес стремится за кармой?

---

**Гала** от **Марта 24, 2014, 09:10:38 pm**

мда.....карма,Ромка,для тебя явное зло ;D. Совет: меньше умных мыслей и будет тебе вес сто!

---

**sosnin** от **Марта 25, 2014, 07:54:33 am**

Цитата: Гала от Марта 24, 2014, 09:10:38 pm

мда.....карма,Ромка,для тебя явное зло ;D. Совет: меньше умных мыслей и будет тебе вес сто!

я 90 хочу!!! а еще лучше 90 к КР2014!!!

с весом 90 можно будет уже 100 бат пробовать доплыть ;)

---

**Белый Кит** от **Марта 25, 2014, 09:06:08 am**

Цитата: sosnin от Марта 24, 2014, 09:07:23 pm

109,9-до

110,3 после трени                    ??? как это так получилось ??? мир стремится к равновесию, теперь вес стремится за кармой?

вес стремится за кармой ;D ;D ;D

может, ты воды из баса нахлебался? ;) :D ;D

---

**свиммер** от **Марта 25, 2014, 09:11:22 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 24, 2014, 09:07:23 pm

109,9-до  
110,3 после трени            ??? как это так получилось ??? мир стремится к равновесию,теперь вес стремится за кармой?

вес сидит в ногах у кармы... если карму не удастся понизить, то ее можно пустить в отрыв, и вес выдохнется? ... хм ;)

---

**sosnin** от **Марта 25, 2014, 09:12:25 am**

---

Цитата: Белый Кит от Марта 25, 2014, 09:06:08 am

может, ты воды из баса нахлебался? ;) :D ;D

возможно.это было бы хорошо.  
есть еще вариант- вторые плавки с водой весят полкило :)

---

**Led** от **Марта 25, 2014, 10:30:05 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 25, 2014, 07:54:33 am

я 90 хочу!!! а еще лучше 90 к КР2014!!!

20 реально много.Но даже для 10ки тебе нужно идти на жертву.  
Сесть посчитать потребляемые за день каллории.  
И от этого уже отталкиваться в долгосрочной диете.

---

**sosnin** от **Марта 25, 2014, 10:38:30 am**

---

Цитата: Led от Марта 25, 2014, 10:30:05 am

И от этого уже отталкиваться в долгосрочной диете.

делись принципами... то есть надо будет еще что-то менять. % углеводов например,или будет достаточно считать только сальдо калорий?

---

**MikeFW** от **Марта 25, 2014, 10:44:19 am**

---

Рома,

попробуй в 2 раза пару дней в недели сократить свой рацион.

А в другие дни какой-нибудь гарнир замещай варёными овощами.

Суть что бы не было одинаковых по калорийности дней.

Организм же ко всему привыкает, а цель как раз его "путать".

---

**sosnin** от **Марта 25, 2014, 10:47:48 am**

---

вареными овощами?!?!?!? 8-)

по-моему это самый худший вариант.я такого даже преставить не мог. я лучше сырой съем.

я так понимаю,эти пару дней лучше не друг за другом делать (сб+вс)?

---

**Led** от **Марта 25, 2014, 10:50:36 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 25, 2014, 10:38:30 am

то есть надо будет еще что-то менять. % углеводов например,или будет достаточно считать только сальдо калорий?

Рома ,я уже тебе все расписывал. Ты сказал что считать ничего не будешь,но это же отправная точка :)

без нее сброс веса как пальба в воздух,вдруг попадешь.

То есть если ты сжигаешь больше чем потребляешь то ты всяко худеешь,но это нужно знать наверняка.

Таблиц калорийности продуктов море включая всякие бульоны и салаты.

Нужно записать что и сколько ты съедаешь в день в течение недели.

Все.После этого можно корректировать и выводить план питания.

Дай мне почту,я скину 2 файла,с полнейшим описанием того, что я пытался тебе тут вкратце разьяснить.

Этими диетами пользовался сам и пользуюсь уже лет 8.

-10 за 2 месяца я скидываю,причем в основном жира,так как без мяса я соревновательный вес не подниму.

Тебе даже проще ,раз ты говоришь что палево мышц тебя не особо парит.

---

**свиммер** от **Марта 25, 2014, 10:52:37 am**

---

каждые 15 минут по 10 отжиманий :)

---

**sosnin** от **Марта 25, 2014, 10:57:36 am**

---

Цитата: свиммер от Марта 25, 2014, 10:52:37 am

каждые 15 минут по 10 отжиманий :)

:) :)

это весело, но нереализуемо. я б соврас себе и вам,сказав что смогу делать в час 20 отжиманий без перерыва.

а вот в сторону питания,можно покопать. стал чувствовать,что явно упала потребность в БОльшем количестве пищи днем и вечером. а вот утром все по-старому пока.

---

---

**Led** от **Марта 25, 2014, 11:00:06 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 25, 2014, 10:57:36 am

явно упала потребность в бОльшем количестве пищи днем и вечером. а вот утром все по-старому пока.

Все правильно,завтрак должен быть полным и сытным.Завтра не урезай.

---

---

**MikeFW** от **Марта 25, 2014, 11:04:34 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 25, 2014, 10:47:48 am

я так понимаю,эти пару дней лучше не друг за другом делать (сб+вс)?

да, в разные

---

---

**sosnin** от **Марта 25, 2014, 11:07:06 am**

---

Цитата: Led от Марта 25, 2014, 11:00:06 am

Все правильно,завтрак должен быть полным и сытным.Завтра не урезай.

вот кстати в выхи заметил,может это разово,что легче "не жрать",когда есть сон днем. поспал то 40мин,а о еде забыл на 5 часов потом.

я уже вторую неделю не могу завтрак убрать.даже на работу 1 раз опоздал. теперь еще, как школьник, начинаю себе с утра закладывать кашу на вечер, сухофрукты,яблоко на полдник. баночек развел на кухне... нашел применение походной ложке-вилке...скоро ужинать начну в базе,как соседи по дорожке. :)

---

---

**свиммер** от **Марта 25, 2014, 11:10:24 am**

---

Цитата: sosnin от Марта 25, 2014, 10:57:36 am

Цитата: свиммер от Марта 25, 2014, 10:52:37 am

каждые 15 минут по 10 отжиманий :)

:) :)  
это весело, но нереализуемо. я б соврас себе и вам,сказав что смогу делать в час 20 отжиманий без перерыва.

каждые 15 минут по 2 отжимания :)

---

---

**sosnin** от **Марта 25, 2014, 11:20:54 am**

---

Цитата: свиммер от Марта 25, 2014, 11:10:24 am

каждые 15 минут по 2 отжимания :)

да.... была у меня мечта-стать шахтером...был бы худой-худой!!! но не задалось пока...

---

---

**lucmen** от **Марта 25, 2014, 12:05:24 pm**

---

Рома, а у тебя в рационе присутствует кофе? Или нельзя? Если можно, то за минут 45 до тренировки нужно пить, без сахара.

---

**sosnin** от **Марта 25, 2014, 12:45:55 pm**

---

зачем? бодрость духа? или включение жирового распада?

---

**Домино** от **Марта 25, 2014, 02:06:17 pm**

---

Цитата: sosnin от Марта 25, 2014, 12:45:55 pm

зачем? бодрость духа? или включение жирового распада?

---

Мочегонное. ;D

---

**lucmen** от **Марта 25, 2014, 05:08:06 pm**

---

Цитата: Домино от Марта 25, 2014, 02:06:17 pm

Цитата: sosnin от Марта 25, 2014, 12:45:55 pm

зачем? бодрость духа? или включение жирового распада?

Мочегонное. ;D

И то, Рома, и то, и даже возможно придется сделать одну-две паузы по причине указанной Домино. ;)

А сколько сейчас раз принимаешь пищу? Сколько выпиваешь воды? Пьешь ли изотоник на тренировке? Все это важно, а по одному Селуянову ты не похудеешь, а лишь нарастишь слегка массу - он кстати это и не скрывал (пример с девушкой, которой они обещали похудеть, а в итоге нарастили лишних 10кг, но придали при этом слегка фигуры). ;)

---

**Рунтя** от **Марта 25, 2014, 05:49:55 pm**

---

Led, спасибо за таблички, вечером буду изучать. А пока помоги мне задачу решить, а то от моего красного диплома вся польза в том, что он дырку в туалете на стене закрывает. Условие: Ж. 42 года, рост 162 см, вес 60 кг прогуляла на велосипеде 41 км за 2 часа 12 мин. Можно ли ей **сожрать** сдобную ватрушку с творогом или эклер со взбитыми сливками?

Утреннюю тренировку с железом в расчет не берем, ее закидала тушеными овощами, 2-мя вареными яйцами и стаканом сока, как в соседней ветке писали, яблочно-морковно-апельсиновым (лайма и лимона не было). А я пока пойду часочек поплаваю... на руках с колобашечкой ;D

---

**читающий** от **Марта 25, 2014, 06:13:48 pm**

---

Ещё один способ похудеть ;)

<http://www.macdigger.ru/iphone-ipod/britanec-polgoda-ne-vyходil-iz-doma-i-poxudel-na-13-kg-pytayas-sdelat-udachnoe-selfi-na-iphone.html>

Нужна всего лишь другая идея фикс, отвлекающая от основной ;D

А лично у меня сегодня после тренировки в зале было ровно 85. :) . Цель поставленная полгода назад, достигнута. Вчера жена купила джинсы меньше на размер и намекнула, что больше не собирается тратить деньги на всякую ерунду, типа одежды меньшего размера ???

Рунтя, я понимаю, что все люди разные, но я осенью практически отказался от плюшек-ватрушек и ни капельки не жалею.

---

### **Led от Марта 25, 2014, 07:30:53 pm**

---

Цитата: Рунтя от Марта 25, 2014, 05:49:55 pm

Условие: Ж. 42 года, рост 162 см, вес 60 кг прогуляла на велосипеде 41 км за 2 часа 12 мин. Можно ли ей **сожрать** сдобную ватрушку с творогом или эклер со взбитыми сливками?

если в свете сброса веса то этого делать не стоит ,но вреда не принесет.просто стоишь на месте.  
если в свете непотолстения - то легко и даже не одну.  
скорость меньше 20км/ч,позвлю предположить что пульс был 130-140,то есть то что нужно.  
2 часа такого кардио это порядка 1000-1200 ккал.  
с такими ежедневными заездами можешь объесться эклерами :)

---

### **sosnin от Марта 25, 2014, 10:06:34 pm**

---

109,4-до.

вот ужинаю...яблочком кислым-кислым...

в суб,после простартовки и сегодня ломило колени и скулы, давление 140\85 после трени через 2 часа...думал заболеваю,ан нет...после привкуса крови во рту стала понятна причина...зубы растут :) :) :)

---

### **Гала от Марта 25, 2014, 10:12:18 pm**

---

Яблочки говоришь? А у меня лапша,креветки и овощи в воке 8).  
Ир,а ты жить когда успеваешь?

---

### **sosnin от Марта 25, 2014, 10:29:40 pm**

---

Цитата: Гала от Марта 25, 2014, 10:12:18 pm

Яблочки говоришь? А у меня лапша,креветки и овощи в воке 8).  
Ир,а ты жить когда успеваешь?

:) :) :) 5баллов!!!!!!!!!!!!!!!

пс. что такое вок? может сок?

---

### **Гала от Марта 25, 2014, 10:31:15 pm**

---

вок-это типа китайского казана,такая сковородка глубокая круглая,но в отличии от казана с тонкими стенками, готовят в ней на большом огне и очень быстро. И вкусно,да ;)

---

**sosnin** от **Марта 25, 2014, 10:36:28 pm**

---

Цитата: Гала от Марта 25, 2014, 10:31:15 pm

вок-это типа китайского казана,такая сковородка глубокая круглая,но в отличии от казана с тонкими стенками, готовят в ней на большом огне и очень быстро. И вкусно,да ;)

не понять мне вашей латвийско-японско-узбекской кухни...хлеб-то хоть прилавгается к таким блюдам?  
:)

---

**Гала** от **Марта 26, 2014, 01:18:11 pm**

---

наверно,я лентяйка все же, мне хватает пять раз по часу-полтора басса в неделю для выплеска всей активности, в остальное,свободное от работы время,я предпочитаю лениться ;D,ну,помимо бытовухи,с которой стараюсь справляться быстренько.

---

**sosnin** от **Марта 26, 2014, 01:33:43 pm**

---

Цитата: Гала от Марта 26, 2014, 01:18:11 pm

;D,ну,помимо бытовухи,с которой стараюсь справляться быстренько.

везет,а я сегодня постоял просто в очереди 3,5 часа. просто стоял...и ходил по лестнице,по селуянову ;) :) :) :)

---

**Белый Кит** от **Марта 26, 2014, 04:30:20 pm**

---

эффективно - это когда встаешь НЕ на полную ступню, а на краешек ступеньки - только частью стопы ( носком)

---

**Гала** от **Марта 28, 2014, 08:54:59 pm**

---

ээээ.....а зачем тренироваться без углеводов? Если только и правда на ровном пульсе объемы(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

---

**sosnin** от **Марта 31, 2014, 08:08:45 am**

---

Цитата: Рунтя от Марта 30, 2014, 09:01:08 pm

Ладно, хорош глумиться над тетками, пора худеть, пляжный сезон скоро. Я вот после треньки в бассе на своем степпере кардио с утюгом шагаю под Селуянова с ускорениями по 45 сек через 2 минуты. Куча убавляется, жир ни фига ;D

фигасе. я ускорения делаю 10-15 сек, до восстановления, продолжая работу по ощущениям пульса 130. получается не меньше 3 минут. тоже по селуянову. :) :)

у тебя получается, что не выполняется условие по селуянову :( потому жиры и не будут работать.

---

### **Томан от Марта 31, 2014, 12:55:34 pm**

---

Цитата: Led от Марта 25, 2014, 07:30:53 pm

скорость меньше 20 км/ч, позволю предположить что пульс был 130-140, то есть то что нужно.

Насколько я помню из собственных покатушек, чтобы проехать 40 км за 2 часа, нужно ехать намного быстрее, чем 20 км/ч. Я на старших курсах в универ ездил на велосипеде каждый день, так там на 12 км пути нужно было около 38-40 минут. Средняя скорость около 18 км/ч, даже меньше. Но при этом реальная ходовая - что-то около 32-33 км/ч по горизонтальному участку, и это был реально предел мощности, которую я мог выдавать в течение 40 минут почти без отдыха. Правда, на эти 12 км приходилось суммарно около 100 м подъёмов, но что делать, у нас же в городе и пригороде везде какие-то холмики присутствуют. Зато почти без светофоров был маршрут, почти безостановочная езда. Пульсомера у меня не было тогда, и сейчас нет, но по ощущениям, там нагрузка была явно больше, чем сейчас в тренажёрном зале при кручении эллиптического тренажёра на пульсах 140-145.

---

### **Томан от Марта 31, 2014, 01:12:21 pm**

---

Вот на прошлой неделе съездил на пару дней на дачу, повыдергать битый кирпич из земли, и сразу минус почти килограмм (было 84, стало 83 - правда, сейчас, кажется, обратно набираю). Кажется, около 12 тачек этого долбаного кирпича надёргал. И ещё конца-края работе не видно. Даже если пока что игнорировать мелкие обломки (меньше 5 см), которых просто слишком много, чтоб за каждым тянуться (тут уже поможет только тотальное просеивание земли через какую-нибудь сетку). А надо бы хотя бы вернуться к тому весу, который я считаю нормальным для себя - 82 кг. Всю зиму как-то держался (правда, и зима была неправильная), а как началась весна, вдруг резко растолстел на 2 кг, хотя по логике должно быть наоборот. Летом вообще мне нужно быть 80-81 кг. А сейчас что-то около 83,5.

---

### **Dorinka от Марта 31, 2014, 05:03:49 pm**

---

Цитата: Томан от Марта 31, 2014, 01:12:21 pm

Вот на прошлой неделе съездил на пару дней на дачу, повыдергать битый кирпич из земли, и сразу минус почти килограмм (было 84, стало 83 - правда, сейчас, кажется, обратно набираю). Кажется, около 12 тачек этого долбаного кирпича надёргал. И ещё конца-края работе не видно. Даже если пока что игнорировать мелкие обломки (меньше 5 см), которых просто слишком много, чтоб за каждым тянуться (тут уже поможет только тотальное просеивание земли через какую-нибудь сетку). А надо бы хотя бы вернуться к тому весу, который я считаю нормальным для себя - 82 кг. Всю зиму как-то держался (правда, и зима была неправильная), а как началась весна, вдруг резко растолстел на 2 кг, хотя по логике должно быть наоборот. Летом вообще мне нужно быть 80-81 кг. А сейчас что-то около 83,5.

В нашей семье почему-то от дачи не худеют. Даже если упростаться там так, что потом домой только доползти можешь. ??? А вот пара месяцев стресса и все, пятерки килограмм как не было. Но этот способ никому не советую.

---

### **Гала от Марта 31, 2014, 10:12:43 pm**

---

Я б натурально померла,если бы вела такой образ жизни,  
свят,свят(<http://s18.rimg.info/39ea730d136bc795a89ea1b96a430f8f.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1099135815.html>)

---

### **Led от Апреля 01, 2014, 05:45:07 am**

---

Цитата: Рунтя от Марта 31, 2014, 10:05:47 pm

Худеем дальше ;D.

интересно было бы на тебя в школьные годы посмотреть  
если ты сейчас такая,как бы это сказать полегче :), непоседливая :)  
то что было тогда ? :)

---

### **Рунтя от Апреля 01, 2014, 02:45:40 pm**

---

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2014, 02:38:06 pm

это потому что вы говорите не о плавании ;) а о каких-то непонятных вещах для плавцов ;) :)

Да, Ром, ты прав, зафлудила всю тему своими забавами. Сори.

Плаваем дальше. И худеем ;D

Цитата: Домино от Апреля 01, 2014, 02:41:28 pm

Обещать- не значит жениться.(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

Оля, я знаю, что часто напоминаю ту Бабу Ягу, которая всегда против, но не в этом случае ;D.

---

### **sosnin от Апреля 01, 2014, 09:10:54 pm**

---

109,5- до

110,2 после.

вообще забыл как плавать,наускорялся ногами,проплыл воду только одну 2,2 км. вел 45мин.  
но руками плыть не могу вообще...надо еще раза 2 поплавать,может быстро привыкну

---

### **Гала от Апреля 01, 2014, 09:33:12 pm**

---

Цитата: Рунтя от Апреля 01, 2014, 09:08:51 pm

А ведь еще бегать хочется по лесу, лестница в 14-ти этажке ждет, платформа в качалке. ...., значит, найду что-нибудь другое, но помягче ;D

Ты сама читаешь,что пишешь? Знаешь,Ир,либо все твои болячки не такие уж и болячки,либо.....не,я лучше промолчу.

Я реально знаю,что такое боль и что такое буду-не буду ходить, врагу не пожелаю. И знаешь, в игры с жизнью не играю, не хожу по грани, потому что уже стояла на краю.

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2014, 09:10:54 pm

109,5- до

110,2 после.

Это как? ???

---

### **sosnin от Апреля 01, 2014, 09:36:45 pm**

---

Цитата: Гала от Апреля 01, 2014, 09:33:12 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 01, 2014, 09:08:51 pm

А ведь еще бегать хочется по лесу, лестница в 14-ти этажке ждет, платформа в качалке. ...., значит, найду что-нибудь другое, но помягче ;D

Ты сама читаешь, что пишешь? Знаешь, Ир, либо все твои болячки не такие уж и болячки, либо.....не, я лучше промолчу. Я реально знаю, что такое боль и что такое буду-не буду ходить, врагу не пожелаю. И знаешь, в игры с жизнью не играю, не хожу по грани, потому что уже стояла на краю.

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2014, 09:10:54 pm

109,5- до  
110,2 после.

Это как? ???

:) это уже второй раз за месяц... кожей воду впитываю из баса видимо.

---

**Гала от Апреля 01, 2014, 09:43:53 pm**

---

Фигасе у тебя кожа, не кожа, а.....Губка Боб какой-то ;D

---

**sosnin от Апреля 02, 2014, 10:06:10 pm**

---

до 109,5. после 110,5...какая-то непонятная штука творится...  
блин, еле доплыл. плечо еще ныть начало. намотал 2 км ногами бат)

---

**Гала от Апреля 03, 2014, 07:38:46 am**

---

2км ногами баттом??????? С ума сойти, я б не дошла.  
Ромка, а ты не пробовал взвеситься не сразу после трени, а через час?

---

**sosnin от Апреля 03, 2014, 08:13:53 am**

---

Цитата: Гала от Апреля 03, 2014, 07:38:46 am

2км ногами баттом??????? С ума сойти, я б не дошла.  
Ромка, а ты не пробовал взвеситься не сразу после трени, а через час?

:) угу, 2 км батом ноги, да еще и максимально 20 метров в кажд 150.  
с доской-на боку-на спине по 150 и так по кругу :) поясница вчера поднывала-но сегодня все гуд.

взвешиваться через час негде, я уже дома с сыном играю-читаю-кормлю-купаю...выздорвет еще и гулять буду.

мне на веле тоже тяжелее дается, чем в баса эти 2км :)

---

**sosnin от Апреля 03, 2014, 01:18:23 pm**

---

обед подорожал на 10 рублей :(

отказался от курицы на второе,осталось на гематогенку на вечернюю треню :)  
худеем дальше-ищем позитив

---

**Гала от Апреля 03, 2014, 03:17:04 pm**

---

Из-за 10 руб от курицы отказался???? Ты как жить собираешься? :-\ На гематогенке-то одной.....яблоко хоть осталось?

---

**sosnin от Апреля 03, 2014, 03:25:23 pm**

---

Цитата: Гала от Апреля 03, 2014, 03:17:04 pm

Из-за 10 руб от курицы отказался???? Ты как жить собираешься? :-\ На гематогенке-то одной.....яблоко хоть осталось?

яблоки и капуста-это ужин :) иногда с мяском-остатками.

эх,а год назад помнишь фотки слал?!?!? такого уже нет...даже батл тот еще дома стоит ;)

а гематогенкой зажевываю серии: треть после воды,треть ппосле вела,треть по дороге домой. яблок дома точим вдвоем 5 кг-неделя :)

---

**Гала от Апреля 03, 2014, 03:29:29 pm**

---

Цитата: sosnin от Апреля 03, 2014, 03:25:23 pm

эх,а год назад помнишь фотки слал?!?!?

помню, да, были времена)))) Ничего,похудеешь и навернешь еще)))

---

**lucmen от Апреля 03, 2014, 03:55:43 pm**

---

Цитата: sosnin от Апреля 03, 2014, 03:25:23 pm

Цитата: Гала от Апреля 03, 2014, 03:17:04 pm

Из-за 10 руб от курицы отказался???? Ты как жить собираешься? :-\ На гематогенке-то одной.....яблоко хоть осталось?

яблоки и капуста-это ужин :) иногда с мяском-остатками.

...а гематогенкой зажевываю серии: треть после воды,треть ппосле вела,треть по дороге домой. яблок дома точим вдвоем 5 кг-неделя :)

Рома, утоли мое любопытство - ты воду то пьешь? Не жидкость, а именно воду. Сколько и как часто за день. А во время тренировки - чего-нибудь изотоническое пьешь? А зачем гематоген во время тренировки ешь? - Лучше уж потратиться на аминокислоты Maxler-овские Whey Amino порядка 1500руб. за 500шт. и их жуй - вот тебе и энергия, вот тебе и белковая диета, вот тебе и восстановление травмированных мышечных волокон. - Да и походу подешевле гематогена будет - или так прильщает понятие бычья кровь? ;) :D ;D

---

**sosnin от Апреля 03, 2014, 09:15:28 pm**

---

Цитата: lucmen от Апреля 03, 2014, 03:55:43 pm

Цитата: sosnin от Апреля 03, 2014, 03:25:23 pm

Цитата: Гала от Апреля 03, 2014, 03:17:04 pm

Из-за 10 руб от курицы отказался???? Ты как жить собираешься? :-\ На гематогенке-то одной.....яблоко хоть осталось?

яблоки и капуста-это ужин :) иногда с мяском-остатками.

...а гематогенкой зажевываю серии: треть после воды, треть после вела, треть по дороге домой. яблок дома точим вдвоем 5 кг-неделя :)

Рома, утоли мое любопытство - ты воду то пьешь? Не жидкость, а именно воду. Сколько и как часто за день. А во время трени - чего-нибудь изотоническое пьешь? А зачем гематоген во время трени ешь? - Лучше уж потратиться на аминокислоты Maxler-овские Whey Amino порядка 1500руб. за 500шт. и их жуй - вот тебе и энергия, вот тебе и белковая диета, вот тебе и восстановление травмированных мышечных волокон. - Да и походу подешевле гематогена будет - или так прильщает понятие бычья кровь? ;) :D ;D

воды в сутки 2,5-3л.из них за теню 0,5-1л. раз через раз удаётся пить настои кисло-сладкие вместо воды.

кто сказал, что я на диете како-то? даже не думаю. по селуянову, нужна углеводная подпитка во время трени, когда нет аналогов, покупаетс ягемаоген в аптеке :) не чипсы же с пивом покупать (хотя заманчиво :) )

ах, да, 110,2 после трени 2,2 ноги бат ;) +вел 20мин....плечо заживает, без боли все, но и без ускорений руками :(

---

**Гала от Апреля 03, 2014, 09:32:11 pm**

Ты ноги батт теперь будешь с каждым разом все больше и больше плавать? :о

---

**sosnin от Апреля 03, 2014, 09:34:08 pm**

ждем выздоровления плеча....пошарашу в коор :) :) )

---

**Домино от Апреля 04, 2014, 09:07:11 am**

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2014, 09:10:54 pm

109,5- до  
110,2 после.

Перестаньте пить воду из бассейна. ;D ;D ;D

---

**свиммер от Апреля 04, 2014, 09:36:31 am**

Цитата: Домино от Апреля 04, 2014, 09:07:11 am

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2014, 09:10:54 pm

109,5- до  
110,2 после.

Перестаньте пить воду из бассейна. ;D ;D ;D

**Власти Австрии** выпустили новые рекомендации пользователям общественных бассейнов: граждан **просят не глотать воду** и не носить плавки-бермуды. Согласно проведенному исследованию, за день пользователи 18 венских бассейнов **выпивают 5 тыс. литров воды**, которую приходится замещать. Поскольку вода в бассейнах проходит также специальную химическую обработку, то приходится также тратить средства на хлорку и другие реагенты. Еще больший урон бюджету наносят граждане, которые плюхаются в бассейн в длинных, по колено, шортах-бермудах. Подсчеты показали, что такие плавки способны забирать до 2,5 литра воды каждый раз, как человек забирается на бортик. (<http://www.tio.by/novosti/2185>)

---

**Белый Кит** от **Апреля 04, 2014, 09:40:52 am**

---

намекаешь, что Соснин в таких шортах на трен-ки ходит? а не в нормальных плавках?

---

**Гала** от **Апреля 04, 2014, 11:15:12 am**

---

Цитата: Белый Кит от Апреля 04, 2014, 09:40:52 am

намекаешь, что Соснин в таких шортах на трен-ки ходит? а не в нормальных плавках?

Соснин нет, а вот самопальные тормозные шорты варяга я именно так и представляю: бермуды обшитые майкой-сеткой.

И интересно почему власти Австрии не озабочены тем, что потом приходится лечить желудки граждан, которые вдули столько хлорки? ??? Здоровье нации должно бы носить приоритетный характер)

---

**sosnin** от **Апреля 04, 2014, 03:24:43 pm**

---

Цитата: читающий от Апреля 04, 2014, 03:21:49 pm

По-моему, ты и на КР-2013 не в стрингах был ;D

ну да, стартоваые штаны и шорты арена "80й размер по франции" лежат на полочке не разу не стартанутые :( больше у меня стартовых нет.... видимо для сына лежат ;)

---

**читающий** от **Апреля 04, 2014, 03:39:03 pm**

---

А у меня печалька.

Ещё десять дней назад было 85, через пару дней даже 83,8 промелькнуло после тренировки. И всё, с тех пор вес пошёл вверх, сегодня опять 87 >:(

Не менялось ничего - ни режим, ни питание, ни нагрузка. Ничего не понимаю, что случилось ???

И ещё хочу спросить. Постоянно слышу рекомендации пить во время тренировок. У меня, если действительно пить воду хотя бы 1л за два часа занятий, то после каждого водопоя наступает жуткая слабость в руках/ногах. Если делать по полглоточка, тогда всё хорошо, но так литр воды не выпить за тренировку. Может пить побольше после занятий, а не во время?

---

**Гала** от **Апреля 04, 2014, 08:48:03 pm**

---

Я литр за тренировку не выпиваю, беру с собой литр,но за тренировку примерно половина уходит,остальное после.

Олег,а ты не пробовал не воду на тренировку брать,а изотоник? Можно самому сделать. Самый простой вариант мед,лимон и вода. И где-то в спортпите мне кажется были рецепты гейнеров своими руками.

---

**lucmen** от **Апреля 04, 2014, 09:01:55 pm**

---

Цитата: читающий от Апреля 04, 2014, 03:39:03 pm

...  
И ещё хочу спросить. Постоянно слышу рекомендации пить во время тренировок. У меня, если действительно пить воду хотя бы 1л за два часа занятий, то после каждого водопоя наступает жуткая слабость в руках/ногах. Если делать по полглоточка, тогда всё хорошо, но так литр воды не выпить за тренировку. Может пить побольше после занятий, а не во время?

Олег, вот так вот - по пол глоточка и нужно пить - допустим после проплыва каждого задания - и не воду, а как Гала сказала изотоник или подсоленную воду - все это нужно для поддержания водно-солевого баланса - во-первых не будет одолевать жажда после басса, ну и главное - поддержка сердца - с ПОтом, а мы очень сильно в воде потеем, уходят соли, вот их и нужно возмещать. Ну а чистую воду безусловно необходимо пить в течении суток и много и особенно тем кто худеет, да и вообще всем. ;)

---

**sosnin** от **Апреля 07, 2014, 09:30:58 pm**

---

ну вот...продолжаем...  
до 108,6 :)  
после 109,2

где тут логика? на эту анамалию может как-то влиять разбивка обеда на 2 захода??  
я себя перестаю понимать.

---

**Гала** от **Апреля 07, 2014, 09:38:20 pm**

---

Сколько на ногах баттом профигачил? ;)

---

**sosnin** от **Апреля 07, 2014, 09:58:48 pm**

---

1350 :) но с ускорениями на боку

---

**Led** от **Апреля 08, 2014, 07:28:47 am**

---

Цитата: sosnin от Апреля 07, 2014, 09:30:58 pm

на эту анамалию может как-то влиять разбивка обеда на 2 захода??

Объяснение очень простое и оно есть во всех статьях которые я тебе давал :)

ты их не читаешь нифига :)

чем на большее количество приемов пищи ты разобьешь свой дневной рацион тем лучше с нескольких сторон.

основное из них - это не перегружаешь желудок, он не растягивается и пища переваривается полностью !

и второе организм постоянно тратит энергию на переработку небольшого количества пищи. то есть это как на тренировку сходить не 2 раза в день а 6.

оптимальное количество приемов пищи в день - 6.

---

**свиммер** от **Апреля 08, 2014, 07:55:41 am**

---

Цитата: Led от Апреля 08, 2014, 07:28:47 am

ты их не читаешь нифига :)

во-во. это точно! и не отжимается. уже б 106 было. ;D

Цитировать

до 108,6 Smiley

после 109,2

где тут логика?

ну, да... литр воды выпил, еще спрашиваешь ;) )

---

**sosnin** от **Апреля 08, 2014, 08:15:13 am**

---

Цитата: Led от Апреля 08, 2014, 07:28:47 am

основное из них - это не перегружаешь желудок, он не растягивается и пища переваривается полностью !

и второе организм постоянно тратит энергию на переработку небольшого количества пищи.

то есть это как на тренировку сходить не 2 раза в день а 6.

оптимальное количество приемов пищи в день - 6.

это понятно все. только я никак не могу сопоставить повышение веса после трень с увеличением кол-ва приемов пищи...неужто я действительно спанчбообкойты?

таблички я твои просмотрел и понял, что на такое меня больше, чем на 2-3 дня не хватит. все равно на постоянной основе я считать не смогу - оттого толку ноль почти...я буду просто понижать кол-во еды...

пс. в местах сильного сброса объема (ой какие нестандартные эти места), идет шулушение кожи после баса. заметил вчера. задумался о приобретении витаминных комплексов.

---

**sosnin** от **Апреля 08, 2014, 09:29:12 pm**

---

до 108,2

после 108,4....

---

**Рунтя** от **Апреля 08, 2014, 09:31:55 pm**

---

Супер! Процесс все-таки пошел! Верным путем, идете, товарищи!

---

**лыжник** от **Апреля 08, 2014, 09:41:13 pm**

---

Приехал с Кипра, накатал за 9дней в горах 980км, плавал в море в гидрике, мля мёрзнет лицо....вес скинул реально. В воскресенье была гонка-тренировка 197км, потратил 5900ккал :P

---

**Гала** от **Апреля 08, 2014, 09:59:55 pm**

---

Цитата: sosnin от Апреля 08, 2014, 09:29:12 pm

до 108,2  
после 108,4....

Ух,ты!!! Молодец! И авик новый ;) )

Цитата: лыжник от Апреля 08, 2014, 09:41:13 pm

Приехал с Кипра, накатал за 9дней в горах 980км, плавал в море в гидрике, мля мёрзнет лицо....вес скинул реально. В воскресенье была гонка-тренировка 197км, потратил 5900ккал :P

Это же ты не плыл столько,да? ???

---

**sosnin** от **Апреля 08, 2014, 10:02:23 pm**

---

Цитата: Гала от Апреля 08, 2014, 09:59:55 pm

Ух,ты!!! Молодец! И авик новый ;) )

ну да-надо же видеть к чему стремиться

---

**sosnin** от **Апреля 09, 2014, 09:52:39 pm**

---

до 108,1  
после 108,5

похоже можно привыкать к аватару и не искать тут суть...будем считать это побочным действием трень по селуянову :) )

---

**Point Break** от **Апреля 12, 2014, 10:15:38 am**

---

Рома.

В похудении, кроме основы основ - тратить топлива больше чем потреблять, не менее важна психологическая составляющая.

Не надо на этом заикливаться. Не надо рассматривать себя по утрам в зеркало и каждый день устраивать рандеву с весами.

Ты сказал что по врачам все хорошо, значит просто делай основу основ, не забивай голову и настанет день когда ты заметишь, что брюки тебе стали свободнее.

Тогда продолжай в том же духе и основное все уйдет. Локальные вещи останутся, но это уже другая

история. Led правильно писал. Сначала уходит "верх". Я объяснил почему, но ту ветку потерял.

---

**sosnin** от **Апреля 17, 2014, 06:47:41 pm**

---

108,2 поехал отдыхать гулять. 28-30го проверим сколько "нагуляю".

всем ЧАО и успехов в сорах.

пс.Майк поскромничал с заявочными в раме,по сравнению с другими ;)

ппс. Б.Кит 25 из 13!!класс! варяг ест свои локти наверно и плющит стопы гантелями :)

---

**MikeFW** от **Апреля 18, 2014, 11:13:14 am**

---

Цитата: sosnin от Апреля 17, 2014, 06:47:41 pm

пс.Майк поскромничал с заявочными в раме,по сравнению с другими ;)

---

С учётом болезни хоть бы эти осилить...

---

**читающий** от **Апреля 19, 2014, 05:12:04 pm**

---

Цитата: sosnin от Апреля 09, 2014, 09:52:39 pm

до 108,1  
после 108,5

Я сегодня на беговую дорожку взял пару маленьких гантелек по 1кг. Взмок уже через 10 минут, а после 45 минут умеренного равномерного бега (7,5км) "потерял" примерно 1,5кг. Понятно, что не похудел, но моральное удовлетворение получил ;D

---

**свиммер** от **Апреля 19, 2014, 05:13:54 pm**

---

Цитата: читающий от Апреля 19, 2014, 05:12:04 pm

Я сегодня на беговую дорожку взял пару маленьких гантелек по 1кг.

---

в руках носил?

---

**читающий** от **Апреля 19, 2014, 05:21:07 pm**

---

Да, держал в руках и каждые минут 10 чередовал движения рук, меняя направление, амплитуду, напрягая разные группы мышц.. В-общем, мне понравилось. И даже показалось, что с такого рода отягощением в руках бежалось легче. ;D Пульс - 25, через минуту опустился до 20.

---

**bobr** от **Апреля 20, 2014, 07:33:57 pm**

---

Цитата: читающий от Апреля 19, 2014, 05:21:07 pm

Да, держал в руках и каждые минут 10 чередовал движения рук, меняя направление, амплитуду, напрягая разные группы мышц.. В-общем, мне понравилось. И даже показалось, что с такого рода отягощением в руках бежалось легче. ;D Пульс - 25, через минуту опустился до 20.

имхо: попробуйте вместо гантелей утяжелители - липучками прикрепляются на руки (чуть выше лучезапястного)\на ноги (голеностоп), есть разные веса: 0,5\1,0 и т.д. Сам использую. Неудобств замечено не было.

Гантели так же использую, но больше на эллипсной машине или на степе. Для бега все же предпочитаю утяжелители.

Так же могу из своего опыта сказать, что после бега с отягощениями обязательно пробегаю 1 -1,5 км без них.

---

**читающий от Апреля 21, 2014, 12:01:17 pm**

Ещё сделаю пару "бюджетных" подходов , если не надоест, придётся покупать утяжелители ;) )

---

**bobr от Апреля 21, 2014, 12:08:32 pm**

Цитата: читающий от Апреля 21, 2014, 12:01:17 pm

Ещё сделаю пару "бюджетных" подходов , если не надоест, придётся покупать утяжелители ;) )

Я еще почему за утяжелители - вы их можете использовать и без бега, их и под обычной одеждой не видно. Можно например просто ходить с ними - выходите на обычную прогулку, но более эффективную ;D

---

**Домино от Апреля 21, 2014, 12:10:50 pm**

Цитата: читающий от Апреля 19, 2014, 05:12:04 pm

Я сегодня на беговую дорожку взял пару маленьких гантелей по 1кг.

Какая преследуется цель в беге с утяжелителями?

---

**свиммер от Апреля 21, 2014, 12:11:25 pm**

Цитата: читающий от Апреля 21, 2014, 12:01:17 pm

Ещё сделаю пару "бюджетных" подходов , если не надоест, придётся покупать утяжелители ;) )

Может, варяга подключить? Он "что-нибудь" придумает ;) )

---

## Гала от Апреля 21, 2014, 12:16:18 pm

---

Цитата: Домино от Апреля 21, 2014, 12:10:50 pm

Какая преследуется цель в беге с утяжелителями?

Не знаю какая цель у олега, а я в свое время добежала с утяжелителями, правда они на ногах были.....треснула стопа (<http://s20.rimg.info/caa5c1b909b5e2aa4bb4fdd94f778b55.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1283470119.html>)

---

## Домино от Апреля 21, 2014, 12:20:15 pm

---

Т-с-с-с-с.....**Гала**, не беги впереди паровоза.  
(<http://s18.rimg.info/d72f85faea908af7b855bab258547c51.gif>)

---

## bobr от Апреля 21, 2014, 01:13:31 pm

---

Цитата: Домино от Апреля 21, 2014, 12:10:50 pm

Цитата: читающий от Апреля 19, 2014, 05:12:04 pm

Я сегодня на беговую дорожку взял пару маленьких гантелек по 1кг.

Какая преследуется цель в беге с утяжелителями?

вот почитайте -

<http://za-zoj.ru/beg-s-otyagoshheniem/>

<http://easy-lose-weight.info/effektivni-li-utyageliteli-dlya-nog/>

вообще полно всяких статей на эту тему: мнений на эту тему много. Любые средства надо пробовать и осторожно дозировать нагрузку в зависимости от своего уровня физической подготовки. Главное - не опережать события и не пытаться сделать пятилетку за 3 дня ;)

Дальше имхо. У каждого человека свой подход к сгонке веса.

Сам был 118 кг сейчас 86, конечно это не только бег с отягощениями ;)

Ходьба и бег (кто что может) - это база для начала работы над своим телом. А что касается суставов и т.д. нужно научиться "слушать" свой организм!

Кроме того с утяжелителями не только бегают....

В любом случае удачи! Каждый подбирает "свои" средства борьбы с весом, это не догма!

---

## свиммер от Апреля 21, 2014, 01:25:39 pm

---

Цитата: Гала от Апреля 21, 2014, 12:16:18 pm

Не знаю какая цель у олега, а я в свое время добежала с утяжелителями, правда они на ногах были.....треснула стопа (<http://s20.rimg.info/caa5c1b909b5e2aa4bb4fdd94f778b55.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1283470119.html>)

:о может ты в них прыгала?

---

---

**Led от Апреля 21, 2014, 01:32:08 pm**

---

Цитата: bobr от Апреля 21, 2014, 01:13:31 pm

Каждый подбирает "свои" средства борьбы с весом, это не догма!

Вот это правильно :) )

Ваш вариант я бы назвал сверхэкстремальным по отношению к суставам,и даже не ко всем,а к коленному.

И даже не ко всему суставу , а к хрящам.

Я не говорю ,что он плохой и не подходит вообще,нет,я говорю ,что он не подходит людям с

быстродеградирующей

хрящевой тканью или уже с деградацией.

Просто есть люди у которых хрящи не изнашиваются,или ооочень медленно ,и им это конечно

подходит

---

**Домино от Апреля 21, 2014, 01:46:48 pm**

---

Цитата: Led от Апреля 21, 2014, 01:32:08 pm

Ваш вариант я бы назвал сверхэкстремальным по отношению к суставам,и даже не ко всем,а к коленному.

Подпишусь.

Всегда считала,что интенсивность тренировок можно повысить и с меньшим риском для здоровья.(<http://s9.rimg.info/91ace85ed132cdc5c2e3590a3ac96f81.gif>)

---

**Гала от Апреля 21, 2014, 01:50:39 pm**

---

Цитата: swimmer от Апреля 21, 2014, 01:25:39 pm

:о может ты в них прыгала?

бегала.....по три-пять км.....каждый день.....

(<http://s18.rimg.info/f804be8c5c77cd14db828872eb0e7388.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1099091463.html>)

---

**swimmer от Апреля 21, 2014, 01:58:38 pm**

---

Цитата: Гала от Апреля 21, 2014, 01:50:39 pm

Цитата: swimmer от Апреля 21, 2014, 01:25:39 pm

:о может ты в них прыгала?

бегала.....по три-пять км.....каждый день.....(<http://s18.rimg.info/f804be8c5c77cd14db828872eb0e7388.gif>)  
(<http://smayliki.ru/smilie-1099091463.html>)

---

короткие, значит, ускорения. + с носка. давно - значит по асфальту. хрупкая девушка. и без техники? разряд был?

---

**bobr от Апреля 21, 2014, 02:10:22 pm**

---

Цитата: Домино от Апреля 21, 2014, 01:46:48 pm

Цитата: Led от Апреля 21, 2014, 01:32:08 pm

Ваш вариант я бы назвал сверхэкстремальным по отношению к суставам,и даже не ко всем,а к коленному.

Подпишусь.

Всегда считала,что интенсивность тренировок можно повысить и с меньшим риском для здоровья.

(<http://s9.rimg.info/91ace85ed132cdc5c2e3590a3ac96f81.gif>)

Колени надо беречь - это факт, неоспоримый факт. И вообще к суставам ВСЮ жизнь надо стараться относиться аккуратно, что к сожалению не всегда получалось, да чего греха таить и сейчас не всегда получается. Так же, как вы правильно заметили, у каждого человека индивидуальная переносимость с той или иной нагрузке.

Но отягощения на конечностях отлично подходят для тренировки мышц спины и живота, в этом варианте ударной нагрузки и вовсе нет.

В любом случае я лишь прокомментировал свой подход, что на мой вкус мягкие отягощения для МЕНЯ удобнее чем гантели...

На этапе "раскачки организма" я вообще бы исключил бег, только ходьба. И слушать, и еще раз слушать (научиться это делать) свой организм. Начинает где-то "дискомфортить" - поменяйте вектор нагрузки, не надо загонять себя в угол. Полно разных кардиомашин (это в спортзале).Нет возможности "кардиоспортзалить" - можно и дома решать эту проблему (погуляйте по лестнице 1-9 этаж в конце концов\вот вам кардио например и т.д) Ну и конечно "терпелку" никто не отменял, без этого тоже никак. И диета какая-никакая тоже нужна...И время должно какое-то пройти что бы пришли первые результаты борьбы с весом...

---

#### читающий от Апреля 21, 2014, 02:10:40 pm

---

Цитата: Домино от Апреля 21, 2014, 12:10:50 pm

Какая преследуется цель в беге с утяжелителями?

Первоначальная - обеспечить нагрузкой руки, ибо 30-40 минут во время бега просто теряются. По итогам первых двух "забегов" с отягощением стало ясно, что и разогреваться /потеть/ начинаю существенно раньше, что порадовало. Значит, можно будет уменьшать время на дорожке.

К сигналам организма стараюсь относиться с уважением и поэтому сверхнагрузок не допускаю.

---

#### Гала от Апреля 21, 2014, 02:11:15 pm

---

не,не по асфальту,до этого я все же не додумалась)))) лет пять назад это было,по стадиону с хорошим покрытием,но в жару +28 градусов и да, вся техника с этими грузами летела куда подальше,к соревам готовилась,в итоге пролетела и мимо сорев и вообще на год со спортом завязала,потому что любое неосторожное движение и каюк....снова трещина,очень неудачное место было(((

Насчет разряда фиг знает, легкой атлетикой профессионально никогда не занималась,в тест Купера по 18-летним юношам вкладывалась на трешнике,это все,что могу сказать ;D

---

#### читающий от Апреля 21, 2014, 02:16:03 pm

---

Цитировать

Нет возможности "кардиоспортзалить" - можно и дома решать эту проблему (погуляйте по лестнице 1-9 этаж в конце концов\вот вам кардио например и т.д)

Так-то я давно на свой 7-й этаж пешком бегаю, если без сумок из магазина.

А неделю назад и весь наш подъезд решил меня поддержать.

Ну, пока меняют лифт ;D

---

**bobr** от **Апреля 21, 2014, 02:24:59 pm**

---

Цитата: читающий от [Апреля 21, 2014, 02:10:40 pm](#)

Цитата: Домино от [Апреля 21, 2014, 12:10:50 pm](#)

Какая преследуется цель в беге с утяжелителями?

Первоначальная - обеспечить нагрузкой руки, ибо 30-40 минут во время бега просто теряются. По итогам первых двух "забегов" с отягощением стало ясно, что и разогреваться /потеть/ начинаю существенно раньше, что порадовало. Значит, можно будет уменьшать время на дорожке.  
К сигналам организма стараюсь относиться с уважением и поэтому сверхнагрузок не допускаю.

Вы неплохо подготовлены если можете пробегать 30-40 мин ;) Работайте и результат придет - и старайтесь думать, что вы не один "пашете" - мы где-то рядом ;D Я себе, например, говорю - вот дети мои фигают на тренях, тяжело им....и я буду терпеть и тоже вкалывать! Мотивирует!

---

**свиммер** от **Апреля 21, 2014, 02:30:32 pm**

---

Цитата: Гала от [Апреля 21, 2014, 02:11:15 pm](#)

в тест Купера по 18-летним юношам вкладывалась на трешнике,это все,что могу сказать ;D

на уровне 2-го женского. :)

спасибо за опыт.

---

**Домино** от **Апреля 21, 2014, 02:51:29 pm**

---

Цитата: читающий от [Апреля 21, 2014, 02:10:40 pm](#)

Первоначальная - обеспечить нагрузкой руки, ибо 30-40 минут во время бега просто теряются.

Если нужно сократить время тренировки (побыстрее вспотеть),тогда,да цель достигнута. ;D ;D ;D

Угол дорожки поменять не пробовали?

Какая нагрузка может быть на руки с гантелями по 1 кг? ;D

---

**Led** от **Апреля 21, 2014, 03:18:16 pm**

---

Цитата: Домино от [Апреля 21, 2014, 02:51:29 pm](#)

Какая нагрузка может быть на руки с гантелями по 1 кг? ;D

Не соглашусь.

Даже без гантелей при интенсивном беге минут 30-40 руки устают .

Это потому что техника не поставлена.

А киллограмчик к 30ой минуте будет казаться гирькой ;)

Но естественно интенсивность должна быть не пешеходной.

У Тайсона были тренеровочные упражнения с 1-2кг гантелями в руках, хотя по своим способностям он мог махать с гирей.

---

### **Домино** от **Апреля 21, 2014, 03:37:06 pm**

---

Цитата: Led от [Апреля 21, 2014, 03:18:16 pm](#)

Даже без гантелей при интенсивном беге минут 30-40 руки устают .  
**Это потому что техника не поставлена**

Так может нужно для начала научиться правильно бегать?!  
(<http://s19.rimg.info/3c88b7d26c08f958ab9f841972a11051.gif>)

Я не могу в руках при беге ничего держать, даже Gymboss (интервальный таймер) , начинаю кисть напрягать и далее по нарастающей.

---

### **читающий** от **Апреля 21, 2014, 04:02:47 pm**

---

Цитата: Домино от [Апреля 21, 2014, 02:51:29 pm](#)

Угол дорожки поменять не пробовали?

Вначале недельку я просто ходил минут по 15 (так рекомендовал тренер на вводном занятии) на скорости 6 км/ч (сужу исключительно по показаниям на табло дорожки)  
Потом примерно за неделю поднял скорость ходьбы до 7,5 км/ч. Быстрее ходить сложно, а бегать не хотелось. Пришлось ходить " в гору" - ставил максимальный уровень подъема 15 и скорость 4,5-4,6 км/ч. Надоело недели через две, не нравится, как стопа ставится под наклоном. Уменьшил подъем до 7 и ходил на скорости 6,2-6,5. Тоже не очень понравилось. Однажды случайно довел скорость до 10, пришлось побежать. На этом пока и остановился. Каждый день режим бега меняю. Иногда бегаю с ускорениями, меняя скорость через минуту - 10-12-14-16 км/ч. Ну это уже под окончание, минут через 30.

В-общем, я, как животное, хочу - ем, не хочу - не ем. В смысле, занимаюсь не по фиксированной программе, а как чувствую в конкретный момент времени. Собственно, и плаваю также ;D

---

### **bobr** от **Апреля 21, 2014, 04:37:35 pm**

---

с питанием надо повнимательнее при борьбе с лишними кг...

---

### **sosnin** от **Мая 07, 2014, 08:33:54 am**

---

Цитата: sosnin от [Апреля 17, 2014, 06:47:41 pm](#)

108,2 поехал отдыхать гулять. 28-30го проверим сколько "нагуляю".  
всем ЧАО и успехов в сорах.

ну вот, погулял :) получилось не 28-30, а аж до бго :)  
вообщем 109,2:)

отплавал 1,6 одну воду + вел 20 минут с ускорениями :))) и помер :) я забыл как плавать, все мимо воды-особенно руки, хотя трицепс заболел через 200 метров разминки.

---

**Белый Кит от Мая 07, 2014, 08:54:21 am**

---

Цитата: sosnin от Мая 07, 2014, 08:33:54 am

Цитата: sosnin от Апреля 17, 2014, 06:47:41 pm

108,2 поехал отдыхать гулять. 28-30го проверим сколько "нагуляю".

ну вот,погулял :) получилось не 28-30,а аж до бго :)  
вообщем 109,2:)

чётттты ты как и не "гулял" вовсе... всего +1 ???  
а так - воду из колодца на себе таскал....

у меня после "неделю погулял" (пиво-сосиски-пиво-рулька-пиво-штрудель-пиво-кровяная колбаска-пиво-пиво-пиво....)  
до +5-7 доходит....

(вот , кстати, скоро посмотрим - до 21-го (июня) и после 28-го ;D ;D ;D  
уже жду-не-дождусь и практически физически воздеваю вот ЭТО )  
(<http://kira-sir.users.photofile.ru/photo/kira-sir/151125787/large/172618768.jpg>)

---

**sosnin от Мая 07, 2014, 09:43:43 am**

---

Цитата: Белый Кит от Мая 07, 2014, 08:54:21 am

(пиво-сосиски-пиво-рулька-пиво-штрудель-пиво-кровяная колбаска-пиво-пиво-пиво....)  
до +5-7 доходит....

а я постарался исключить пиво из этой цепочки...думаю если б не суточные дороги с пирожками-вообще бы не поменялось ничего...

я больше дигустировал разные самогоны (С)-балык сома-С-котлеты судак+щука-С-амур.-С-черная икорка (мало)-С-сом припаренный в сметане-С-С :) :) )

никаких сосисок,дичь была немного.

а к пиву дома теперь лежит 250 воблин,все с икрой,чистится в 3 приема,за 10-15секунд!!!

---

**Гала от Мая 07, 2014, 09:21:31 pm**

---

Блин,Соснин!!!! Ты нафига тут про рыбу???? Вот картинка Белого Кита аппетитная конечно,но все твои перечисления это для моей рыбной души просто.....где мне балык сома, свежий судак и щуку взять???????? И воблу в три приема.....ты садист,Роман!!!!!! Без икры могу и пережить)))))) Без черной,а в вобле очень даже))))

---

**sosnin от Мая 08, 2014, 10:40:56 pm**

---

давай на КР14...50шт припасу :) не увезешь :)  
а реально это почтой устроить? ;)

---

**Гала** от **Мая 09, 2014, 06:21:32 am**

---

Думаю, что почтой нет) КР 2014 это осень и Питер, да? Надо думать, как с работой будет, но вообще Питер самый простой для меня вариант, проще только Калининград ;).

---

**Toto** от **Мая 11, 2014, 06:56:20 pm**

---

оставлю это здесь :)

Цитировать

Фелпс возобновил карьеру, чтобы не набирать лишний вес

Восемнадцатикратный олимпийский чемпион по плаванию Майкл Фелпс назвал причины, побудившие его вернуться в большой спорт. Спортсмен возобновил карьеру, чтобы не набирать лишний вес, сообщает ВВС.

Майкл Фелпс, 18-кратный олимпийский чемпион по плаванию: «Главной задачей было снова набрать форму. В какой-то момент я весил 102 кг, а на Олимпиаде в Лондоне — 85 кг. Хотелось посмотреть, сколько килограмм я могу сбросить и как будут расти мои результаты».

---

**sosnin** от **Мая 13, 2014, 10:58:44 pm**

---

реплей

111,2

---

**Гала** от **Мая 14, 2014, 08:33:16 am**

---

это рыбалка с сомом тебе боком вышла?

---

**Ivan Tyurkin** от **Мая 14, 2014, 10:15:03 am**

---

Цитата: sosnin от Мая 13, 2014, 10:58:44 pm

реплей

111,2

надо калории считать. я тут считаю неделю. сразу прогресс.... (у меня правда обратный прогресс, но математика думаю такая же)

---

**sosnin** от **Мая 14, 2014, 11:13:10 am**

---

Цитата: Гала от Мая 14, 2014, 08:33:16 am

это рыбалка с сомом тебе боком вышла?

нет. после рыбалки было норм... это 8-11 мая... трень нет, мороженное, еще дорога в деревню и обратно по 5 часов с пирожками какими-то...

ну и плюс хоккей с литром зеленого пива и воблой ;) ничего-исправимся.

плечо еле-еле побаливает, поэтому спринт в воде только ногами+вел 40 мин (буду до часа)

доводить)...купил резину!!!ура!!! это для внебасовых вечеров.

---

**Домино** от **Мая 14, 2014, 02:56:00 pm**

---

Сбылась мечта идиота!

У нас при бассейне открывают тренажерный зал!!!!!  
(<http://s19.rimg.info/d8c13701299fd05a7e08b02a3ae08977.gif>)

---

**читающий** от **Мая 14, 2014, 03:44:04 pm**

---

Остаётся только пожелать, чтобы зал не отобрал время у воды, как в моём случае. :(

Зато вес потихоньку приближается к несбыточно-желаемому :)

---

**Домино** от **Мая 15, 2014, 07:47:09 am**

---

Цитата: читающий от Мая 14, 2014, 03:44:04 pm

Остаётся только пожелать, чтобы зал не отобрал время у воды, как в моём случае. :(

---

Планирую за час-полтора до воды туда захаживать.  
Пока правда не знаю какой зал, условия и т.д.  
Только цены и они радуют. ;D

---

**свиммер** от **Мая 15, 2014, 08:10:07 am**

---

Цитата: Домино от Мая 15, 2014, 07:47:09 am

Пока правда не знаю какой зал, условия и т.д.  
Только цены и они радуют. ;D

---

значит, народу будет много :)

---

**Домино** от **Мая 15, 2014, 09:04:21 am**

---

Посмотрим.

Я плаваю утром или днем, в это время в бассейне то народу нет практически.

---

---

**Белый Кит** от **Мая 15, 2014, 03:26:31 pm**

---

Цитата: читающий от Мая 14, 2014, 03:44:04 pm

Зато вес потихоньку приближается к несбыточно-желаемому :)

уже неделю с лишним сижу дома. На тренировки не хожу ( в базе слили воду на 2 недели) , да и некогда - пишу диплом.  
постоянно что-то жую.

вес каждое утро все меньше и меньше.  
на чуть-чуть - но уже пара кг ушла.

как так?

---

---

**MikeFW** от **Мая 16, 2014, 10:37:34 am**

---

На похудение в любом случае влияет еда.  
Посмотрите на фото из фашистских концлагерей. Вы не найдете там ни одного человека с лишним весом.

---

---

**sosnin** от **Мая 16, 2014, 10:42:35 am**

---

Цитата: MikeFW от Мая 16, 2014, 10:37:34 am

На похудение в любом случае влияет еда.  
Посмотрите на фото из фашистских концлагерей. Вы не найдете там ни одного человека с лишним весом.

даже с мышцами...

может это имеет отношение больше к "образу жизни" и соотношению еда\физнагрузки?

возмите деревенских работников-вот там и поджарость,и мышцы. атлетичность в меру.

---

---

**читающий** от **Мая 16, 2014, 03:42:59 pm**

---

Мы все слабаки!!!

Вот человек взялся за дело по-настоящему и получает результат.

Цитата: Korean от Мая 16, 2014, 03:12:05 pm

Всем привет! Как и обещал, докладываю: Скинул со 110кг весу до 100кг, результат на 25м с отталкиванием от бортика улучшился с 17с до 16с.

Сейчас со 100кг похудел до 90кг. Так и осталось 16с. Но было 16.78с, а сейчас 16.15с. Правда, я был уставший, т.к. диета + бегаю по 6км.

В общем, прогресс примерно такой: минул 10кг = минус 1с.

Скину до желанных 80кг - напишу чё как и выложу фото тушки, у меня каждые 10кг сделаны фотки.

---

---

**sosnin** от **Мая 16, 2014, 09:29:24 pm**

---

угу...а я еще и фотки видел ;)

---

**sosnin** от **Мая 17, 2014, 09:47:30 pm**

---

а я 111,4

---

**Гала** от **Мая 17, 2014, 09:50:42 pm**

---

нельзя тебе никуда ездить,дома сиди,яблоки жуй! >:(

---

**sosnin** от **Мая 19, 2014, 07:52:44 am**

---

растяжка на суше 10-15мин

первая вода:

400разм упр компл.

3-4x200ноги бат-кр (75+15!!!!!!+100) инт1мин

100откуп

3x200кр (50+25!!!!!!+125) доплывать на П22-23 инт 1 мин.

100откуп

зал:20-40мин велотренажер. блок по 4-5мин. уклон 19,П держится 125-140.в кажд блоке 10сек с максимальным уклоном и максимальным темпом.

вторая вода:400кмпл.

4x100 кр\дополнительный ускорение по 15м! интервал 2мин. П21-23.

300откуп

5-8x100 также ногами бат в разных положениях.

откуп

от 3до5ти трень в неделю...в основном-подряд дни.

в среднем за треню пью 0,5,еще 0,5л воды по дороге домой. во время смены воды на зал и наоборот потребляю 1 гематоген :) \ инжир\ др.сухофрукты\ яблоко\апельсин.

заметил,что после вела тряску в руках убирает инжир хорошо...но и много его не съешь-встает в горле,плавать тяжело потом.

---

**Гала** от **Мая 19, 2014, 08:10:21 am**

---

а может ложку меда слопать,чтобы тряску убрать? сейчас найду ссылку на напиток,который у меня хорошо решил эту проблему, он недорогой и хватает надолго.

---

**sosnin** от **Мая 19, 2014, 08:41:12 am**

---

Цитата: Гала от Мая 19, 2014, 08:10:21 am

а может ложку меда слопать,чтобы тряску убрать? сейчас найду ссылку на напиток,который у меня хорошо решил эту проблему, он недорогой и хватает надолго.

ааа....напитки я пробовал. и медовые,и клюквенные,даже с карнитином пробовал.мне не

подходят,т.к. встают в горле,карнитин вообще чуть ли не до изжоги ;)

вот куски сот с медом-нормально. но транспортировать до трени неудобно-разваливаются и мнуться.

---

#### **свиммер от Мая 19, 2014, 08:44:51 am**

---

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 08:41:12 am

вот куски сот с медом-нормально. но транспортировать до трени неудобно-разваливаются и мнуться.

можно попробовать в баночку, типа майонезной наломать, и чайную ложку взять.

---

#### **Гала от Мая 19, 2014, 08:47:16 am**

---

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 08:41:12 am

ааа....напитки я пробовал. и медовые,и клюквенные,даже с карнитином пробовал.мне не подходят,т.к. встают в горле,карнитин вообще чуть ли не до изжоги ;)

вот куски сот с медом-нормально. но транспортировать до трени неудобно-разваливаются и мнуться.

в моем нет карнитина,но если с напитками траблы,то нафиг

и да, совет свиммера хорош, бери в банку, я мед всегда в бассе держу, но у меня есть возможность)

---

#### **sosnin от Мая 19, 2014, 09:04:25 am**

---

Цитата: свиммер от Мая 19, 2014, 08:44:51 am

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 08:41:12 am

вот куски сот с медом-нормально. но транспортировать до трени неудобно-разваливаются и мнуться.

можно попробовать в баночку, типа майонезной наломать, и чайную ложку взять.

уже походил.даже со стеклянными...идеш,едешь-ложка звенит,как в столовой. достаешь банку-как будто жрать пришел в зал...а вот сухофрукты по 5-10 штук в баночку ложатся(меньше майонезной в 2 раза) хорошо...в шортах можно носить, не мешается. меньше яблока в 3 раза...вообщем я свой вариант нашел...иногда,когда ожидаются пробки домой, беру вторую с творогом. и ужинаю в дороге,все вокруг завидуют :)

пс. это все ерунда...меня вот тут каллапс настиг... в птн подарили электробритву,вроде норм побрился.казалось...через 5мин я понял зачем придуманы лосьены "после". в жизни не юзал. а утром увидел изрезанную шею и поллица :)

пошел плавать и вторую половину трени с залом кричал про себя...все дерет!!!!

вот жду и буду второй раз пробовать,не так остервенело,как в первый...ну если опять будет то же-я буду плакать тогда :(

---

#### **MikeFW от Мая 19, 2014, 09:42:05 am**

---

Рома,

попробуй Vitargo, у него нейтральный лёгкий вкус и без проблем усваивается на тренировке, нет тяжести в животе.

---

## Белый Кит от Мая 19, 2014, 11:34:36 am

---

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 09:04:25 am

пс. это все ерунда...меня вот тут каллапс настиг... в птн подарили электробритву,вроде норм побрился.казалось...через 5мин я понял зачем придуманы лосьены "после". в жизни не юзал. а утром увидел изрезанную шею и поллица :) пошел плавать и вторую половину трени с залом кричал про себя...все дерет!!!! вот жду и буду второй раз пробовть,не так остервенело,как в первый...ну если опять будет то же-я буду плакать тогда :(

знакомо.

уже давно - онли станок + лосьон после . И никаких одеколонов.

---

## Томан от Мая 22, 2014, 02:27:59 am

---

Цитата: Белый Кит от Мая 19, 2014, 11:34:36 am

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 09:04:25 am

пс. это все ерунда...меня вот тут каллапс настиг... в птн подарили электробритву,вроде норм побрился.казалось...через 5мин я понял зачем придуманы лосьены "после". в жизни не юзал. а утром увидел изрезанную шею и поллица :) пошел плавать и вторую половину трени с залом кричал про себя...все дерет!!!! вот жду и буду второй раз пробовть,не так остервенело,как в первый...ну если опять будет то же-я буду плакать тогда :(

знакомо.

уже давно - онли станок + лосьон после . И никаких одеколонов.

Охреть... У меня история была ровно наоборот. С тех пор, как начала расти борода, я несколько лет мучился - вначале немножко со станками, потом со старой, чуть ли не дедушкиной, безопаской (эта работала чуть лучше, резала в разы меньше, чем станки, но всё-таки резала). Потом вообще отчаялся и отпускал бороду много раз (но потом приходилось, сжав зубы, сбривать этак раз в пару месяцев, т.к. ужасно чесалось). И только сравнительно недавно открыл для себя электробритвы - и оказалось, что таки можно бриться без порезов. Правда, первый блин был комом: аккумуляторная бритва оказалась крайне неудачной покупкой, аккумулятора хватало только на половину бритья (вместо обещанных рекламой 4-5 разов!), а полуторачасовой перерыв в бритье на подзарядку батареи, мягко говоря, не очень вписывается в режим дня. И вообще, вибрационные бритвы, как оказалось, нещадно клинит на волосах - так что они годятся только для чистового добривания остатков, а основную работу лучше делает роторная - потому как не клинит. Хотя да, роторная поначалу, после вибрационной, с непривычки, немножко раздражала кожу в наиболее тонких местах вроде того, где усы. Но через 2-3 раза и это прошло, сейчас бреюсь одной только роторной, а вибрационной добриваю только под настроение. И это всё были такие мелочи по сравнению с тем, как режет, реально до крови, станок или даже безопаска. В позапрошлом году ездил в командировку в Европу, и, не имея тогда ещё нормальной электробритвы - кроме той аккумуляторной - взял станки и пену для бритья. Как вспомню так вздрогну. Всю конференцию ходил с изрезанной мордой, все полотенца в гостинице извазюкал кровью при умывании. В пене местное обезболивающее, поэтому пока бреешься, и не чувствуешь, как режешься, а потом как водой смываешь - а-а-а, ядрить!!!

Вообще, как должна быть устроена электробритва, чтоб ей можно было порезаться? Может, я просто таких конструкций не встречал?

---

## Белый Кит от Мая 25, 2014, 01:31:37 pm

---

а вот хвастаться нехорошо!

---

**Toto** от **Мая 28, 2014, 10:55:20 am**

---

Все же, чтобы похудеть, надо меньше жрать))

Мы тут всей семьей проводим один эксперимент. Динамика пока у всех положительная))

Суть в том, что мы начинали считать калории, что получено и что потрачено.

Но так как делать это на бумажке как-то не айс, было протестировано и в итоге выбрано одно замечательное приложение для телефона аля "счетчик калорий" (я сейчас не ради рекламы, поэтому название не скажу).

Принцип очень прост, заносишь в свой дневник все съеденное и все потраченное, Приложение имеет очень большую базу продуктов и сканирует штрих-коды, что позволяет быстро и без напряжения заносить еду, а также приложение имеет базу по физ. нагрузке, поэтому там тоже можно все легко отмечать (ну или сформировать что-то свое и потом это выбирать). Плюс оно дает тебе рекомендации по норме калорий в сутки, нагрузкам и тп.

И это реально работает. Когда ты наглядно видишь, что пришло и что ушло, то рука сама собой перестает тянуться к печеньке, заглядывать в холодильник, а чай легко заменяется на воду, жареное на вареное, булки на фрукты и тп))

За пару месяцев тестов (и примерено месяц работы с конкретно этим приложением) все участники смогли реально сбросить вес, но самое главное существенно изменить свои пищевые привычки. Например, муж -10 кг причем он вообще не занимается спортом и передвигается только на авто +сидячая работы

Сестра -8 кг, плавание пару раз в неделю +маленький ребенок на руках)

Я -4 кг, учитывая что там особо некуда было сбрасывать, тк и вес +4 меня вполне устраивал))

---

**Led** от **Мая 28, 2014, 11:20:35 am**

---

Цитата: Toto от Мая 28, 2014, 10:55:20 am

Все же, чтобы похудеть, надо меньше жрать))

Надо учитывать ,что порядка 3 кг это вода(конечно в зависимости от начального веса) так как урезая углеводы, соль и спиртное вода летит из организма очень быстро.

1 грамм соли держит 100 мл воды в организме

1 грамм углеводов держит 4г воды в организме

одна молекула алкоголя связывает 5 молекул воды

**А с вашим заголовком я полностью солидарен :)**

---

**sosnin** от **Мая 28, 2014, 11:24:32 am**

---

а как он считает трату ккал в плавании? при моих тренингах в том году(кот ты "копировала ;) ) и сегодняшних?

я до сих пор не могу просчитать расход точный и из-за этого "забросил" клевую табличку leda.

а про не жрать согласен.

пс. по сколько муж в среднем принимал и тратил в сутки? сколько весил до "-10".

---

**Toto** от **Мая 28, 2014, 11:34:42 am**

---

Цитата: sosnin от Мая 28, 2014, 11:24:32 am

а как он считает трату ккал в плавании? при моих тренингах в том году(кот ты "копировала ;) ) и сегодняшних?  
я до сих пор не могу просчитать расход точный и из-за этого "забросил" клевую табличку leda.

а про не жрать согласен.

пс. по сколько муж в среднем принимал и тратил в сутки? сколько весил до "-10".

ну плавание там есть в разных режимах, типо "плавание баттерфляй" столько-то минут, свободное плавание, плавание в режиме... конечно, это не 100% точный показатель, но примерно оно так и есть (расход калорий вообще вряд ли можно точно в программе отразить- слишком много факторов влияет)

муж весил 105, сейчас 94-95, вес стабилизировался, тк он ни чем не занимается, а жрать еще меньше он пока не сможет да и не надо)) просто он стал есть "правильную" еду в нужном режиме и количестве, его все устраивает (рост под 190, поэтому весить меньше 90 он не считает нужным, а +5 кг - скидка на возраст)))

да и насчет воды, конечно, она первым делом уходит, но мои 2 литра в день никто не отменял))

---

### **sosnin от Мая 30, 2014, 08:58:24 pm**

---

да уж...тему можно убивать...

советы:

-не жри

-не жри после 18

-не жри гмо

-на крайняк,жри меньше чем тратишь...

---

### **Led от Мая 31, 2014, 04:19:14 am**

---

Цитата: sosnin от Мая 30, 2014, 08:58:24 pm

советы:

"На крайняк" самое главное

---

### **Ivan Tyarkin от Мая 31, 2014, 07:13:35 am**

---

Цитата: Led от Мая 31, 2014, 04:19:14 am

Цитата: sosnin от Мая 30, 2014, 08:58:24 pm

советы:

"На крайняк" самое главное

+1

не жри после 18, на деле должно означать меньше жри, а не жри после 18

люди калории ж не считают, и если они начинают это "не жри после 18", то они обычно не ужин переносят на 17.30, а просто чуть побольше едят в обед, что в итоге выливается в общее уменьшенное потребление калорий.

или типа - есть правильную еду, на деле означает есть еду которая меньше весит в калориях, либо живот набивает лучше. все в итоге сводиться к этому последнему пункту. а люди просто идут на разные ухищрения чтоб этого достичь.

---

**Домино** от **Мая 31, 2014, 08:09:40 am**

---

Перестать жрать нельзя, но можно поставить свои мозги на место и изменить привычки в питании. Известно, что все вкусы, кроме грудного молока приобретенные, так что через некоторое время будете получать удовольствие уже от здорового питания. При этом тогда уже можно будет особо не заморачиваться с подсчет ккал, потому что здоровых продуктов переест сложно.(с)

(<http://s19.rimg.info/e1cda106714887e79455589a8771aaa6.gif>)

---

**читающий** от **Мая 31, 2014, 01:09:04 pm**

---

Тема с просто "Похудеть" плавно переходит на "Чтобы такого съесть, чтоб похудеть" :)

---

**лыжник** от **Мая 31, 2014, 07:34:36 pm**

---

Нужно выбрать один день в неделю и голодать (только вода), сразу -1,5кг, через день возвращается 700г, но 500г уходит безвозвратно.

Но у меня это работало с 97 до 80. Потом нифига. Потом только длительные трени и ограничение. Сейчас 74, вроде и питаюсь нормально, а вес стоит и не поднимается, полагаю, что организм нашёл какой то баланс. Точно знаю, если бросить тренировки, то наберу 100кг, в лёгкую, за год.

---

**paradox** от **Июня 02, 2014, 12:17:00 am**

---

Цитата: [sosnin](#) от [Мая 30, 2014, 08:58:24 pm](#)

да уж...тему можно убивать...

советы:

-не жри

-не жри после 18

-не жри гмо

-на крайняк,жри меньше чем тратишь...

вот полнаяч инструкция как это делать правильно и согласно науке:

<http://www.youtube.com/watch?v=TIkNHSmtzEk>

---

**sosnin** от **Июня 02, 2014, 06:01:31 am**

---

понятно :( :( :( :( :( :( :( :(

ни слова о воде...

жаль, что я не автор темы.

---

**paradox** от **Июня 03, 2014, 01:56:24 pm**

---

Цитата: sosnin от Июня 02, 2014, 06:01:31 am

понятно :( :( :( :( :( :( :( :(  
ни слова о воде...  
жаль, что я не автор темы.

там дана методология. ты ж вроде с высшим образованием - интерпретируй для воды. учился ты тогда, когда учились, а не платили - уверен, что справишься.

---

**sosnin** от **Августа 11, 2014, 11:04:07 am**

---

начинаю понемногу ходить в бас.

еле доплыл на первой трене 800метров,не физически,а эмоционально :) все по 100метров.плечо как-то непонятно:вроде не болит, но чувствительность повышена.

1-2 раза по 30мин работа с резиной не только на гребок,но и боковая нагрузка и пр (попытка закачать плечо).

для себя решил,что пока погода позволяет-вел не брошу.+ часто при веле есть пешие прогулки по 2 км с велом на плече по песку. так что план до дождей 2-3 воды в нед. вел по возможности ежедневно. так,если получится,то работы на объем в воде фактически не будет до КРМ. посмотрим что получится.

с майских: талия "-6см", грудь "+4", бицепс "-3см", вес "-0" (110-111кг)

но теперь я с велом забегаяю на 9 этаж,а 3мес назад сам без него на 4-5ом делал перерыв :)

---

**читающий** от **Августа 11, 2014, 01:36:16 pm**

---

Мои 5 копеек в тему похудения оптимального веса.

Я примерно месяц назад получил желаемые 78-79кг. Такой вес держался примерно неделю. Честно говоря, самочувствие было так себе. Вернулся на 81, стало намного комфортнее. Сделал для себя вывод, что на сегодняшний день я нашёл свою золотую серединку, чего и всем желаю.

---

**aLx** от **Августа 11, 2014, 10:06:10 pm**

---

Ничего **sosnin** опять не получится :) )

Я уже говорил и еще раз скажу. Организм всегда за себя борется. Чтобы сбрасывать постоянно вес, надо организм постоянно напрягать. Чтобы иметь возможность постоянно организм напрягать надо идти по лестнице, ступенька за ступенькой, причем на следующую ступать только тогда когда прошлая выглядит уже явно пройденной. Иначе возврат на старые высоты пройдет сильно быстрее, чем вниз.

Для этого есть два фактора. Нагрузки и еда.

Нагрузки у Вас в силу спортивного прошлого и настоящего, достаточно исходно большие, Ваш организм адаптирован к ним, есть только нюансы типа могу много плыть, но не могу бежать по лестнице, но такие вопросы для физически подготовленного организма решаются за 1-2 месяца. Остается только еда. А тут я уже сказал свое мнение, если Вы готовы сразу и **навсегда** мало и правильно питаться то это вариант, но как правило очень сложный, человек обычно срывается в какой момент и потом начинай сначала (про путь вниз и вверх я уже горворил). Это обычно приемливо для ситуационного похудения, когда вот прямо и здесь обязательно надо, а дальше жизнь покажет. Поэтому более правильно постепенно и каждый следующий шаг вниз только после того,

когда нынешнее состояние совершенно не выглядит ограничивающим себя, а становится нормальным и готовым к тому, что так будет всегда или хотя бы - так я всегда могу.

---

**Toto** от **Августа 20, 2014, 09:11:59 am**

---

Ирин,

для того чтобы работать на маленьких пульсах нужно научиться расслабляться и все делать очень экономно, для чего нужна хорошая техника выполнения любого упражнения. И важно не забывать, что главное при этом пульс, а не скорость :)

Нельзя делать работу на 130, при желаемых 110 и ждать пока пульс упадет. Пусть будет меньше дистанция и скорость, но ты удержишь пульс, а через некоторое время организм адаптируется и дистанция и скорость начнут расти.

Пример с одним моим учеником (дядя за 50 весом под 130 кг, в детстве занимался плаванием)). Задача была научиться плавать 800 метров без остановки, без отдышки (на пульсе не выше 120). Начинали с самого простого 6\*100, затем 3\*200, 2\*300, 6\*100 (отдых сократили до 10 секунд), 4\*200, 2\*400 и 800, а сейчас плавает по 1000 м за 15 минут

Кстати, заметно похудел (110 кг)

Да, и еще мы никогда не засекали скорость проплывания каждого отрезка, задача была только расслабление и контроль техники и пульса

---

**свиммер** от **Августа 20, 2014, 09:24:23 am**

---

Цитата: Рунтя от Августа 20, 2014, 08:58:27 am

У меня же на скорости 4 км/ч и мощности 100-115 Вт пульс 139-140,

А по улице 5 км/ч ты на каком пульсе ходишь? 150?

Может у тебя угол на дорожке градусов 30? И что значит 100-115Вт для беговой дорожки? Для велосипеда я понимаю. А как это на дорожке измеряется? Там же вроде темп и угол наклона?

UPD: И как-то странно. Я правильно понял, что лежа у тебя, типа, брадикардия  $P < 50$ , и как только встаешь, и начинаешь потихоньку идти  $P > 130$ ?

---

**sosnin** от **Августа 20, 2014, 09:50:01 am**

---

ходить со скоростью 5 км/ч - это круто :)

обычно это не более 3 км/ч если не следить :)

да и в брадикардию с  $P 65$  в покое я сомневаюсь. и в максчсс178 тоже не верю!

а по мне ситуация нормальная для начала занятий. другое дело, что привыкнув, рунтя через месяц-два все равно не будет ходить на  $P 120$ , а будет ломиться к 170 :)

не вижу смысла в обсуждении.

---

**свиммер** от **Августа 20, 2014, 10:05:30 am**

---

Цитата: sosnin от Августа 20, 2014, 09:50:01 am

ходить со скоростью 5 км/ч - это круто :)

обычно это не более 3 км/ч если не следить :)

да и в брадикардию с  $P 65$  в покое я сомневаюсь. и в максчсс178 тоже не верю!

а по мне ситуация нормальная для начала занятий. другое дело, что привыкнув, рунтя через месяц-два все равно не будет ходить на П120, а будет ломиться к 170 :)  
не вижу смысла в обсуждении.

5кмч, а тем более 3кмч это гулять ;)

если Рунтя месяц-два, как ты пишешь, будет на П120 - в этом уже есть смысл! Вон, Селуянов, говорит, что 3 месяца - край. Дальше смысла нет. ;)

---

### **sosnin от Августа 20, 2014, 10:37:05 am**

---

Цитата: swimmer от Августа 20, 2014, 10:05:30 am

5кмч, а тем более 3кмч это гулять ;)

так ты и спрашивал про улицу у нее?

Цитата: swimmer от Августа 20, 2014, 10:05:30 am

если Рунтя месяц-два, как ты пишешь, будет на П120 - в этом уже есть смысл! Вон, Селуянов, говорит, что 3 месяца - край. Дальше смысла нет. ;)

так в том то и дело, что я думаю, что она не будет "ползать" на П120 никогда. даже если может...ей подавай адреналин, красную рожу, пену у рта, чтоб ноги сводило. потому она любое задание превратит в гонку на выживание спрединфарктым состоянием. это кайф для нее.

---

### **swimmer от Августа 20, 2014, 10:49:57 am**

---

Цитата: sosnin от Августа 20, 2014, 10:37:05 am

Цитата: swimmer от Августа 20, 2014, 10:05:30 am

5кмч, а тем более 3кмч это гулять ;)

так ты и спрашивал про улицу у нее?

я имел в виду "недорожку". она написала про пульс 140 на 4кмч на дорожке, с непонятными для меня 100Вт. Может это какая-нибудь супер-пупер дополнительная нагрузка, типа тормозного пояса в воде. поэтому, чтобы понять ее исходное состояние спросил какой пульс у нее на обычной дороге. А зная активности (по инету) Рунти, не думаю что у нее обычный темп хотьбы (например, на работу) менее 5кмч. :)

---

### **Led от Августа 20, 2014, 11:33:51 am**

---

Цитата: Рунтя от Августа 20, 2014, 08:58:27 am

при моем ЧСС max 178 и П в покое 65

Как мерила ЧСС макс ? Если по формулам возраста , то они тебе не подходят. Мало мальски тренированный человек имеет отличные от формульных пульсы. Нужно делать ступенчатый тест именно беговой.

П в покое тоже высоковат.

Мне кажется ты изначально заблуждаешься с пульсами.

С другой стороны ,если ты не практикуешь бег и быструю ходьбу постоянно, то описанное тобой совершенно нормально.

Именно повышенные пульсы и будут при начале активизации незадействованных ранее мышц, либо изменении режима работы остальных мышц. Попробуй делать шире шаги ,чтобы проносимая нога имела больше времени отдыха.

Для адаптации нужно время, для тренированного организма ,я полагаю, пары недель хватит.

С третьей стороны я бы посоветовал велотренажер. Проще подобрать необходимую нагрузку.

---

**Домино** от **Августа 20, 2014, 11:51:22 am**

---

**ИркО!**

Забудь ты про эти "жиросжигающие" зоны, это очень большая условность. Организм всегда использует и гликоген и жир и пр. Не существует некой магической ((<http://s12.rimg.info/1b29088b5e0cb2df9ce7066b61ab975b.gif>) )зоны пульса в которой твои объемы начнут таять. Определить пульсовую зону в которой лично у тебя основном идет окисление жиров можно только с применением газоанализатора.

Цитата: [свиммер от Августа 20, 2014, 09:24:23 am](#)

Может у тебя угол на дорожке градусов 30?

Больше 15-ти нигде не видела.

---

**Гала** от **Августа 20, 2014, 01:27:32 pm**

---

Брадикардия и пульс 65? Ир,ты ничего не путаешь????

---

**Led** от **Августа 20, 2014, 01:29:59 pm**

---

Цитата: [Рунтя от Августа 20, 2014, 11:59:46 am](#)

В покое по пульсометру, но не лежа на кровати.

Несмотря на закрытие обсуждения :) )

Пульс в покое меряется УТРОМ, ЛЕЖА в кровати,только проснувшись.

Одно уточнение заполненный мочевоы может давать повышение пульса.

---

**sosnin** от **Августа 20, 2014, 01:32:15 pm**

---

Цитата: [Домино от Августа 20, 2014, 11:51:22 am](#)

Больше 15-ти нигде не видела.

я тоже так думал. а потом мне сказали (может врут?) что это цифры не градусов,а "УЕ налона" :) )

---

**свиммер** от **Августа 20, 2014, 01:41:26 pm**

---

Да, я про угол наклона, так, не значимо написал. Но теперь пришлось заяндексить на маркете: 40градусов <http://market.yandex.ru/model.xml?modelid=9334289&hid=91525>

Мне, вообще, про ватты было интересно. Пока нашел, только про 5Ватт. Но это мощность мультимедийной системы ;) )

---

## Домино от Августа 20, 2014, 02:11:53 pm

---

Цитата: свиммер от Августа 20, 2014, 01:41:26 pm

Да, я про угол наклона, так, не значимо написал. Но теперь пришлось заяндексить на маркете: 40градусов  
<http://market.yandex.ru/model.xml?modelid=9334289&hid=91525>

А в живую видели? ;D

---

## Led от Августа 20, 2014, 04:16:49 pm

---

Цитата: Рунтя от Августа 20, 2014, 03:59:14 pm

Как лучше, ?

Проснись, возьми секундомер и померь за 20 или 30 сек.

Все другие действия поднимут пульс.

Для пущей точности попроси кого нибудь из домашних замерить твой пульс перед пробуждением.

---

## читающий от Августа 21, 2014, 07:05:03 am

---

Цитата: sosnin от Августа 20, 2014, 01:32:15 pm

Цитата: Домино от Августа 20, 2014, 11:51:22 am

Больше 15-ти нигде не видела.

я тоже так думал. а потом мне сказали (может врут?) что это цифры не градусов,а "УЕ налона" :)

Заинтересовало это обсуждение. Вчера сделал замер угла наклона, при значении 15 соответствует 7 градусам.

Замер делал на трёх тренажёрах с помощью штатной программки на айфоне. Предварительные тестовые измерения на треугольнике с углами 30, 60 и 90 градусов дают основания доверять его показаниям.

---

## sosnin от Августа 21, 2014, 07:37:38 am

---

Цитата: читающий от Августа 21, 2014, 07:05:03 am

Цитата: sosnin от Августа 20, 2014, 01:32:15 pm

Цитата: Домино от Августа 20, 2014, 11:51:22 am

Больше 15-ти нигде не видела.

я тоже так думал. а потом мне сказали (может врут?) что это цифры не градусов,а "УЕ налона" :)

Заинтересовало это обсуждение. Вчера сделал замер угла наклона, при значении 15 соответствует 7 градусам.

Замер делал на трёх тренажёрах с помощью штатной программки на айфоне. Предварительные тестовые измерения на треугольнике с углами 30, 60 и 90 градусов дают основания доверять его показаниям.

; ) говорят,есть тренажеры,в кот первые 5 значений соотв кажд по 0,5С, потом 5по1С, потом 5 по 1,5С...среднее как бы 1С получается

а потом...1УЕ=3С и так еще несколько единиц.

---

**читающий** от **Августа 21, 2014, 07:45:25 am**

---

Я не представляю, как можно достаточно долго идти по ровной поверхности с углом наклона 40 градусов. И главное, какой в этом смысл?

---

**sosnin** от **Августа 21, 2014, 08:19:33 am**

---

по селуянову спринт в горку с зажевыванием усталости на пульсе 110-130 гуд для похудения. ходить в такую гору 1,5 часа я тоже не вижу смысла, кроме "я смог".

---

**свиммер** от **Августа 21, 2014, 08:29:06 am**

---

А стопы так согнуться? Может это для того, чтобы на каблуках трениться? ;)

Сегодя, например, по телеку показывали отрывки из соревнований серфингисток на каблуках. ;D

---

**sosnin** от **Августа 21, 2014, 08:33:29 am**

---

Цитата: свиммер от Августа 21, 2014, 08:29:06 am

А стопы так согнуться?

:) не знаю. не пробовал. вот 25С (в теории) вроде ускорился. икрам кердык быстро приходит. 20сек я не выдерживал в ускорении. но я тот еще бегун :)

---

**sosnin** от **Августа 27, 2014, 10:56:14 am**

---

Цитата: Рунтя от Августа 27, 2014, 10:37:02 am

у людей тоже не сразу получалось бегать спокойно и быстро.

а ты уверена, что бегаешь спокойно, невзирая на "быстро".

ты можешь легко проверить максимальный пульс. пробежав 4x60(100)метров максималь, отдых 2мин. и замерить после каждого раза пульс. все равно это будет не вреднее чем 10км на П170 ;)

---

**Led** от **Августа 27, 2014, 01:06:38 pm**

---

Цитата: sosnin от Августа 27, 2014, 10:56:14 am

ты можешь легко проверить максимальный пульс. пробежав 4x60(100)метров

Предположу что 4 на 100 и тем более 4 на 60 не выведут на максимальный пульс.

Недаром самый частоприменяемый метод определения ЧСС мах для бегунов это тест Конкони.

а он подразумевает более 10 отрезков по 200 прогрессивно.

Суть в том что 4 по 100 не нагрузят тренированный организм, как это необходимо. Пульс оочень быстро уйдет с максимальных значений (даже если достигнет) и замер будет ложный.

---

**sosnin** от **Августа 27, 2014, 01:12:59 pm**

---

Цитата: Led от Августа 27, 2014, 01:06:38 pm

Цитата: sosnin от Августа 27, 2014, 10:56:14 am

ты можешь легко проверить максимальный пульс. пробежав 4x60(100)метров

Предположу что 4 на 100 и тем более 4 на 60 не выведут на максимальный пульс.

Недаром самый частоприменяемый метод определения ЧСС мах для бегунов это тест Конкони.

а он подразумевает более 10 отрезков по 200 прогрессивно.

Суть в том что 4 по 100 не нагрузят тренированный организм, как это необходимо.Пульс оочень быстро уйдет с максимальных значений (даже если достигнет) и замер будет ложный.

если после ее "пробежки",то пойдет. я не имел ввиду "на свежака". и разомнется и сдохнуть успеет ;)

---

**Домино** от **Августа 27, 2014, 04:59:53 pm**

---

А я повстречала свою старую любовь и тоже вот похудела. ;D ;D ;D

---

**Домино** от **Августа 28, 2014, 07:16:23 am**

---

Так я же почти не жру ниче.....с

горя(<http://s18.rimg.info/6817c53c915664a28cbf52511e2048fe.gif>)

Классный купальник,где брала?

---

**Кася** от **Августа 28, 2014, 12:42:51 pm**

---

вчера в Луже кто-то раскладку на тренировку оставил в раздевалке...

Заглянула, ну интересно что плывут, а там кроме воды еще и бег...

Рунтя, тебя вспомнила сразу)

---

**свиммер** от **Августа 29, 2014, 08:15:19 am**

---

Занятия плаванием – это прекрасный способ избавиться от лишнего веса, причем в удовольствие.  
(<http://digest.subscribe.ru/sport/fiz/n1629984694.html>)

Оказывается Ромка не правильно плавает ;D

Цитировать

- если вы с легкостью проплываете 500-600 метров, то плавание для похудения – это не для вас, лучше займитесь аква-йогой или аква-аэробикой;

;)

---

---

**sosnin** от **Августа 29, 2014, 10:03:58 am**

---

Цитата: swimmer от Августа 29, 2014, 08:15:19 am

Цитировать

- если вы с легкостью проплываете 500-600 метров, то плавание для похудения – это не для вас, лучше займитесь аква-йогой или аква-аэробикой;

;)

а я это уже слышал. даже плясал раза 3... да, выматываю, потому к концу я уже как все тети-вешу на палке и темп в 3 раза ниже, чем у инструктора :) но 20 мин я красавчик :) для себя решил, что это = в водное поло, только менее интересно.

---

**sosnin** от **Сентября 01, 2014, 08:57:58 am**

---

кто что думает?

[https://www.dietamalyshvovoy.ru/wizard/step1/dieta\\_1month\\_slim\\_man](https://www.dietamalyshvovoy.ru/wizard/step1/dieta_1month_slim_man)

<https://www.dietamalyshvovoy.ru/static/analiz>

---

**Toto** от **Сентября 01, 2014, 09:23:36 am**

---

Цитата: sosnin от Сентября 01, 2014, 08:57:58 am

кто что думает?

[https://www.dietamalyshvovoy.ru/wizard/step1/dieta\\_1month\\_slim\\_man](https://www.dietamalyshvovoy.ru/wizard/step1/dieta_1month_slim_man)

<https://www.dietamalyshvovoy.ru/static/analiz>

пустая трата денег))

тем кто уже питается правильно - оно не надо, а тем кто так и не научился - не поможет (Рунтя выше верно все написала)

---

**swimmer** от **Сентября 01, 2014, 09:36:49 am**

---

Цитата: sosnin от Сентября 01, 2014, 08:57:58 am

кто что думает?

[https://www.dietamalyshvovoy.ru/wizard/step1/dieta\\_1month\\_slim\\_man](https://www.dietamalyshvovoy.ru/wizard/step1/dieta_1month_slim_man)

<https://www.dietamalyshvovoy.ru/static/analiz>

по первой ссылке:

1) блажь. не учитывает твоих вкусовых предпочтений, роста, веса, физической активности, энергии потребляемой мышцами и т.д. может, что-то из этого и учитывает, - не вчитывался, но не думаю что все. кроме того, в комплект, наверное, не входит бассейн, стадион, велосипед и персональный тренер, без которого не заставишь себя нагружать в нужном количестве.

2) "все полезно что в рот полезло". вреда не вижу, платишь, пусть и побольше, но за продукты же. получишь, если будешь анализировать, какую-то дополнительную инфу, мысли, размышления, может, поменяешь какие-нибудь привычки и т.д.

в общем, как с аквааэробикой для тебя. толку врядли будет, но опыт может и используешь. ;)

по второй ссылке, может и лучше промолчать, но, доказывает, что если человек "упитанный", то это только от лени и отсутствия настоящего желания похудеть. по всем трем пунктам, написано, что

лечится, причем питанием (активность - от себя добавлю) и только в одном случае доп. препаратами. но факт - если захотел, похудеешь. другое дело, если человек инвалид. о таких случаях я не думал, и, надеюсь, не придется.

---

**sosnin от Сентября 01, 2014, 09:55:28 am**

---

по идее сопоставимо с моими тратами на еду. но я очень-очень не уверен, что я выдержу. будет тестовая неделя, после 15го :)

пс. жду еще мнений.

---

**Led от Сентября 01, 2014, 10:13:36 am**

---

Цитировать

пс. жду еще мнений.

Сходи к диетологу и опиши ему что ты хочешь, это будет полезней, чем брать что то из интернета и пробовать на себе.

Поскольку тебе на мясо (мышцы) наплевать то попробуй отказаться от белка на пару недель.

Посмотри, сможешь ли выдержать и упадет ли вес.

Безуглеводная диета достаточно требовательна, а безбелковая - не очень.

---

**Домино от Сентября 01, 2014, 10:47:49 am**

---

Цитата: sosnin от Сентября 01, 2014, 08:57:58 am

кто что думает?

[https://www.dietamalyshevoy.ru/wizard/step1/dieta\\_1month\\_slim\\_man](https://www.dietamalyshevoy.ru/wizard/step1/dieta_1month_slim_man)

<https://www.dietamalyshevoy.ru/static/analiz>

---

;D ;D ;D

Вы сделали мой день!

UPD:

Цитата: Рунтя от Сентября 01, 2014, 09:17:39 am

С "Купить диету" это точно не мой случай, все равно буду жрать что зря и как попало, особенно в ночи. Мне дешевле физ. нагрузку увеличить, чем питание в порядок привести.

---

Никакие тренировки не перевесят неправильное питание.

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

---

**Домино от Сентября 02, 2014, 08:48:39 am**

---

Кит плавает целый день, ест только рыбу, пьет только воду и он толстый. ;D

---

---

**свиммер от Сентября 02, 2014, 08:54:31 am**

---

Цитата: Домино от Сентября 02, 2014, 08:48:39 am

Кит плавает целый день,ест только рыбу,пьет только воду и он толстый. ;D

Не правда. По Европам он ездит, и пиво с мясом пьет. Даже фото показывал. ;)

---

---

**Домино от Сентября 02, 2014, 09:55:41 am**

---

Цитата: свиммер от Сентября 02, 2014, 08:54:31 am

Цитата: Домино от Сентября 02, 2014, 08:48:39 am

Кит плавает целый день,ест только рыбу,пьет только воду и он толстый. ;D

Не правда. По Европам он ездит, и пиво с мясом пьет. Даже фото показывал. ;)

Кхм.....я имела ввиду вот это.

(<http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=b6bfa1ad4417fcb26393acf4f040b093-118-144&n=21>)

---

---

**Led от Сентября 02, 2014, 10:44:30 am**

---

Цитата: Рунтя от Сентября 02, 2014, 09:51:34 am

17 км на П104-105,

Вот это совершенная трата времени.Ну только если размять колени перед бегом,но 17 км и для этого много.

Если говорим про похудеть,то тогда повыше пульс,ну скажем 120-130 и км 25-30.

---

---

**свиммер от Сентября 04, 2014, 09:45:39 pm**

---

Цитата: Рунтя от Сентября 04, 2014, 09:15:27 pm

Что-то я сегодня не поняла, с пульсами где напутала. ... Сомневаюсь, что сожгла съеденный днем с расстроенных чувств эклер, весы завтра будут опять показывать жуткие цифры :( :( :(

Вполне возможно обычный день, когда не плывется/бежится/едится. Завтра все будет ОК ;)

---

---

**Led от Сентября 05, 2014, 10:12:48 am**

---

Цитата: Рунтя от Сентября 05, 2014, 08:36:41 am

Ппц! 62 кг при моем мелком 162 см росте :( :( :(

В чем проблема то ??

Индекс массы тела

$I = m, \text{кг} / h, \text{м}^2$

то есть массу в кг разделить на квадрат роста в метрах получаем

$62 / 1,62 * 1,62 = 23,4$

от 18 до 25 - Норма



---

**Белый Кит от Сентября 06, 2014, 08:32:06 pm**

---

Цитата: Рунтя от Сентября 06, 2014, 07:05:15 pm

И один фиг нихудеицца :( Пойду педали крутить ;D

так не от ЭТОГО худеют..... ;) :D ;D

---

---

**Гала от Сентября 07, 2014, 08:31:41 am**

---

Я вот все время думаю, а зачем худеть-то? У каждого от природы свое строение. Никогда гиперстеник астеником не станет. Может лучше поддерживать тело в тонусе и все? Кстати, по поводу дыхательных штук. То, что я предлагаю не совсем конечно дыхание, но для налаживания работы пищеварительного тракта вполне работающая штука (и для укрепления мышц пресса, кстати, тоже ;)). Думаю, Тотто лучше меня расскажет об этом, потому что это йоговская вещь: уддияна бандха и наули. И я согласна с Домино, что без нормального питания физические нагрузки тоже работать в полной мере не будут. В организме все взаимосвязано. Это примерно как считать, что я буду постоянно работать над трицепсом и от этого лучше стану плавать.

---

---

**avia334 от Сентября 08, 2014, 09:10:20 am**

---

23,6

---

---

**Toto от Сентября 08, 2014, 09:18:52 am**

---

Цитата: Рунтя от Сентября 07, 2014, 05:40:31 pm

Не надо худеть, совсем не надо. И пусть мышцы в тонусе скрыты жировой прослойкой, это же так здорово! Да и с питанием ни для кого не секрет, что легче не есть вообще, чем думать о том, что и как ты ешь. Я лично недовольна своим весом большей частью потому, что за зиму обычно набираю 3-4 кг, летом их сгоняю. А в эту зиму мало того что набрала 6, так и содрать их никак не могу, 1 несчастный гуляет туда сюда. За следующую зиму если еще 6 прилипнет, то меня точно скоро будет легче перепрыгнуть, чем обойти ;D

ЗЫ: и все-таки мои весу врут ;D ;D ;D

пора перестать либо есть либо взвешиваться  
второе проще :)

---

---

**читающий от Сентября 12, 2014, 12:22:06 pm**

---

Цитата: Гала от Сентября 07, 2014, 08:31:41 am

Я вот все время думаю, а зачем худеть-то? У каждого от природы свое строение. Никогда гиперстеник астеником не станет. Может лучше поддерживать тело в тонусе и все?

Гала, этот топик для тех, кто в свое время немного перебрал с весом, осознали это и желают вернуть приличную форму. И вот после получения желаемого результата планируют "поддерживать тело в тонусе и все." (с)

Надеюсь, никто (напр. Б.К.) не сочтет хвостовством мою историю.

Весной 2011 мой вес чуть больше 96кг при росте 178.  
Осень 2011 - 93,1 кг. Давление 125/90. Талия - 101см. :(  
Начал ходить в бассейн.  
Осень 2013 - 88,8кг. Давление 115/80. Талия - 92 ???  
С 29 декабря 2013 начал ежедневно ходить в фитнесзал.  
Осень 2014 - 78,8кг. Давление 110/70. Талия - 84. :D  
Я очень доволен.  
Гала, ты по-прежнему думаешь, "а зачем худеть-то?"

---

### **Viktor от Сентября 12, 2014, 12:32:50 pm**

---

Цитата: читающий от Сентября 12, 2014, 12:22:06 pm

Гала, этот топик для тех, кто в свое время немного перебрал с весом, осознали это и желают вернуть приличную форму. И вот после получения желаемого результата планируют "поддерживать тело в тонусе и все." (с)  
Надеюсь, никто (напр. Б.К.) не сочтет хвастовством мою историю.

Весной 2011 мой вес чуть больше 96кг при росте 178.  
Осень 2011 - 93,1 кг. Давление 125/90. Талия - 101см. :(  
Начал ходить в бассейн.  
Осень 2013 - 88,8кг. Давление 115/80. Талия - 92 ???  
С 29 декабря 2013 начал ежедневно ходить в фитнесзал.  
Осень 2014 - 78,8кг. Давление 110/70. Талия - 84. :D  
Я очень доволен.  
Гала, ты по-прежнему думаешь, "а зачем худеть-то?"

А вот вроде и в бассейн хожу, но только прибавляю в весе и давление растет ???

---

### **читающий от Сентября 12, 2014, 01:16:57 pm**

---

Цитата: Viktor от Сентября 12, 2014, 12:32:50 pm

А вот вроде и в бассейн хожу, но только прибавляю в весе и давление растет ???

Цитата: Рунтя от Сентября 12, 2014, 01:07:21 pm

Метаболизм замедляется, процессы старения никто не отменял. Поэтому приходится еще больше двигаться и еще меньше есть. И то, что раньше сгонялось за легко и быстро, сейчас с оооочень большим трудом.

Viktor, каждый человек уникален и нет единого рецепта. Вот жена у меня уже больше 12 лет ходит в бассейн, столько же лет ходит на всякие аэробики, ест меньше меня, а вот с весом справиться не может.

Кстати, Рунтя, я последний год реально уменьшил свою порцию. Не потому, что приходится, а просто не хочется. Видать, действительно время пришло.

---

### **Домино от Сентября 12, 2014, 03:06:53 pm**

---

(<https://pp.vk.me/c7009/c7008/v7008237/10a44/Cw9hIiL7TkY.jpg>)

---

### **ИИта4ок от Ноября 17, 2014, 12:52:01 pm**

---

Вчера первый раз попал в бассейн с начала августа.  
Закономерный итог прибавки веса +10 кг, итого 102.

Посмотрим, чего можно добиться к НГ только плавая и не отказывая себе в еде :)