

Тренировки в отпуске. Как не растерять форму за лето.

В эту пятницу мы рассмотрим как никогда близкую и актуальную для многих тему - тренировки в отпуске. По прочтении Вы узнаете все о том, как сохранить и даже улучшить свою форму, находясь в местах столь отдаленных. Также рассмотрим специальные упражнения и составим отпускную программу тренировок, выясним, какие летние продукты позволят поддержать наши формы.

Тренировки в отпуске. Как не растерять форму за лето?



Итак, расслаживайтесь поудобней, потенциальные отпускники, будет интересно.

Все, что надо знать о тренировках и питании в отпуске

Не знаю, знаете ли Вы, но лето это пора отпусков :). Однако, как показывают органы статистики, не для всех россиян оно подразумевает смену обстановки в плане временного изменения места своей дислокации, в частности - отгрузку своего тельца на пляж с морем. Данные по предыдущим годам примерно одинаковые и говорят о том, что большая часть россиян не хочет (а скорее всего, просто не может себе позволить) полноценный отдых у моря. Чтобы не быть голословным, давайте сравним данные по местам времяпровождения своего летнего отпуска за 2011 и 2016 года. Вот какую картинку мы имеем (кликабельно).



Как видите, большая часть нашего населения не планирует куда-либо выезжать за пределы своего города на лето, т.е. они сознательно и, скорее всего, ввиду материальных причин, на него забили - решили никуда не ездить и скопить семейный бюджет. На втором по популярности, что вполне очевидно, месте, является дачный кооператив вариант, т.е. люди собирают манатки и переезжают на летний сезон и свой отпуск жить на дачу или домик в деревне.

Несмотря на довольно унылую отпускную статистику, мы в этой заметке все же будем рассматривать самый радужный вариант: Вы поехали в отпуск к морю. И в таком случае вопрос о том, как тренироваться в отпуске и не растерять форму за лето, становится для Вас весьма актуальным. Ну, а коль так, то далее по тексту мы на него и ответим.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Чем грозит отпуск моей фигуре? Два основных "доотпускных" правила



Вы упорно тренировались весь год, улучшали свое телосложение, но вот на горизонте замаячил отпуск, а это значит - отсутствие тренировок в зале, изменение питания. Разумеется, Вас тревожит вопрос: что станет с моей фигурой, не заплыву ли я, не наберу ли лишний вес (это категории женских вопросов). Или, если Вы мужчина, то не растеряю ли я драгоценную мышечную массу.

Надо сказать, что в большинстве случаев, так оно и бывает: женщины набирают килограммы, а мужчины становятся менее объемными. Чтобы не попасть в эту категорию, нужно знать и следовать определенным правилам, которые мы сейчас и разберем. И начнем с...

Правило №1. "Во время" смена тренировочного цикла

Отпуск не сваливается как снег на голову, мы всегда его планируем заранее, т.е. знаем, когда он начнется. Исходя из этого знания, следует вносить (идеально за 3-4 недели до даты окончания занятий) корректировки в свою тренировочную программу. Под корректировками имеется ввиду следование правилу макро и мезоциклов. Смысл заключается в следующем: весь календарный

год (макроцикл) мы делим на мезоциклы (в данном случае, на циклы по 3 месяца). В этих рамках мы работаем над одной конкретной целью, например:

- январь-март – развитие силы;
- апрель-июнь – набор мышечной массы;
- июль-сентябрь – снижение процента жира;
- октябрь-декабрь – повышение выносливости.

Это разбиение по 3 месяца и на такие цели условно, оно у каждого должно быть свое и будет зависеть от Ваших задач и времени выхода в отпуск.

Другими словами, Вы должны разбить свой тренировочный год таким образом, чтобы на отпуск приходилась цель либо самая легкая, например, поддержание формы, развитие выносливости или отдых.

Вы можете ударно поработать в зале вплоть до отпуска, а затем дать организму полное восстановление. Можно изменить свои приоритеты за месяц до отпуска на более целесообразные, т.е. перейти с цели набора массы на развитие выносливости или снижение процента жира и продолжать “тренировать” даже в отпуске.

Вывод: меняйте тренировочный цикл за месяц до отпуска на более “щадящий” или работайте до упора и затем полностью отдыхайте от занятий.

Правило №2. “Во время” соскок с плана питания

Соскок здесь имеется ввиду не “...шло бы оно лесом, Ваше правильное питание, я на отдыхе и потому могу расслабиться!”, а постепенное изменение своего режима питания в плане сокращения калорийности и приемов пищи. В 100% случаев на отдыхе Вам не удастся есть по 6 раз в сутки, да это и не нужно, иначе какой это отдых, если все время мы только и будем тратить на пережевывание :).

Поэтому за 3-4 недели до отпуска сократите 6 приемов пищи до 4 (или даже 3). Организму нужно перестроить обмен веществ, и поэтому лучше заранее задать новую схему питания, иначе на отдыхе Ваш желудок будет постоянно требовать еды.

Вывод: постепенно сойдите с 6 приемов пищи на 5, затем 4 или даже 3.

Идем далее и поговорим про...

Отпуск: фитнес и не только-советы

Правильная организация тренировочного процесса в отпуске должна базироваться на следующих пунктах:

№1. Утреннее время тренировок

Оптимальным временем проведения тренировки летом в отпуске в жаркой стране можно назвать часы до 10-00 утра. Таким образом у Вас в среднем есть 60-90 минут, пока солнце не начало палить. Вечером, например, перед сном, Вы можете себе позволить небольшую кардио-сессию до 30 минут.

№2. Плавание, байкинг

Помимо утренней тренировки и вечернего бега (опционально) в течение дня старайтесь как можно больше двигаться, используя для этого все возможные средства. Например, велосипедные прогулки в нежаркий день – отличный способ совместить приятное с полезным: осмотр окрестностей с расходом калорий. Плавание в море или в бассейне у гостиницы также идет в зачет.

№3. Правильная одежда

Темные цвета поглощают тепло, в результате чего организму будет тяжелее переносить солнце и физическую активность на нем. Поэтому во время занятий (и в целом на отдыхе) одевайте легкую и светлую одежду, она поможет сохранить прохладу. Если Вы любитель побегать, то одевайте на голову бейсболку или бандану/косынку.

№4. Солнцезащитный крем

Наносите его за **10-15** минут до тренировки и **2-3** раза в течение дня для защиты своей кожи от УФ лучей и обгорания в первые дни по приезду на отдых.

Отпуск: советы по питанию

Самым важным инструментом сохранения (или даже улучшения) Ваших форм является организация правильного процесса питания, поэтому запомните следующие советы.

№0.0. “Заправка” перед аэропортом

Дорога в аэропорт, регистрация и прочие “летательные” процедуры отнимают много времени. Таким образом с момента выхода из дома и до полноценного самолетного приема пищи может пройти туева хуча времени. Поэтому перед дорогой необходимо провести плотный прием пищи: белки + долгие углеводы + клетчатка. Например, это может быть куриная грудка с гречкой, а также зеленый салат (овощи + зелень). Перед самой дорогой (за **15-20** минут) можно съесть яблоко и выпить стакан воды с разведенной клетчаткой.

№0.1. “Заправка” в воздухе

В отпуск, если расстояние до места отдыха большое, лучше лететь, ибо дорога может смазать все полученные позитивные эмоции от поездки. Поэтому самолет – Ваше оптимальное решение. Однако встает момент “кормежки”, т.е. если в поезд Вы могли загрузиться контейнерами со своей привычной правильной едой и под “тук-тук” колес ее хомячить, то на борту такой бонус отпадает. Поэтому в самолете старайтесь формировать свои приемы из того, что дают, но в ключе “а не могли бы Вы/есть ли у Вас”. Обычно нормальные авиалинии имеют основной и резервный набор продуктов, и Вы всегда можете поинтересоваться, можно ли принести что-то другое и что это может быть. Узнав такую информацию от борт-проводника, кумекайте, какой прием больше всего соответствует стандартам ПП и просите принести, например, гарнир из первого набора, а белок/мясо из резервного.

№1. Пейте достаточное количество воды

Заметьте, мы указали “достаточное”, а не много, ибо ее избыток в организме на жаре негативно сказывается на Вашем самочувствии. Сколько пить, Вам подскажет Ваш организм, однако общее правило таково: количество литров = {вес x 0,03} + 0,5-0,75 литра (в зависимости от климата страны).

№2. Правильный набор летне-отпускных продуктов

Отпуск это и отдых от привычной продуктовой корзины. Забудьте про куриную грудку, творог и овсянку. Да, это хорошие продукты, но есть их в отпуске, который длится **2-3** недели, это верх неприличия :). Сместите свой акцент по всем макронутриентам на другие виды продуктов. Например, ешьте не мясо, а рыбу/морепродукты, вместо риса ешьте киноа, а льняное масло замените на кунжутное или оливковое. Полный список продуктов мы рассмотрим далее.

Следующий к рассмотрению вопрос это...

Отпуск: проектирование тренировок

Брать или не брать гантели в отпуск, вот в чем вопрос. Согласитесь, интересная была бы картина на просвете багажа: все возят с собой планшеты, гаджеты, на крайний случай книги, а Вы - гантели. Думаю, такой вариант развития событий может себе позволить только самая прожженная фитоняшка. Мы же все таки планируем заниматься в отпуске отдыхом, а не качанием себя любимой. Поэтому гантелям в чемодане не место, возьмите лучше второй купальник или любимые лабутены.

В таком случае Вы спросите: а как проектировать свои тренировки? Хороший вопрос, и вот на что следует обращать внимание.

№1. Сложные упражнения по круговой схеме на время

Вес собственного тела – отличное отягощение, которое как нельзя лучше подходит для отпускных тренировок. Поэтому Вам необходимо отобрать **4-5** самых сложных в метаболическом отношении упражнений и выполнять каждое из них не на повторения, а на время.

Упражнения могут быть такими:

- [приседания + выпрыгивания вверх](#);
- прыжки на месте с высоким подъемом коленей;
- отжимания от пола;
- подъем одной ноги вверх из положения мостик;
- [бурпи](#);
- запрыгивание/спрыгивание на скамью;
- [ходьба выпадами](#);
- поза стульчик у стены;
- подтягивания;
- складной ножик;
- [планка](#);
- восхождение ногами к рукам из положения упор лежа.

Возьмите **4-5** разноплановых упражнений и выполняйте каждое в течение **2-3** минут, отдыхая м/у ними **60** секунд. Выполните **3** круга.

№2. “Плотная” схема

Суперсеты и гигантсеты - все это способы повышения интенсивности, которая выходит на первое место ввиду отсутствия дополнительного отягощения (гантелей, штанги). Завязывайте упражнения в суперсеты/гигантсеты, т.е. выполняйте их паровозиком друг за другом без отдыха (или с минимальным до **30** секунд).

Вы можете взять **3** упражнения на переднее бедро и выполнить сначала сет одного, потом сет второго и третьего, таким образом быстро и эффективно проработав конкретную мышечную группу.

Примечание:

Имейте в виду, что если нет гантелей, то сложно будет подобрать несколько упражнений на конкретную мышечную группу. Поэтому целесообразнее всего завязывать в сет упражнения на разные группы/все тело. Например, связка может быть такой: бурпи + поза стульчик + складной ножик.

№3. Протокол “Табата”

Система интервальных тренировок высокой интенсивности, которая состоит из чередующихся коротких периодов (**20 секунд**) интенсивных физических упражнений и отдыха (**10 секунд**) на протяжении **8** циклов. Итого протокол Табата по продолжительности работы занимает всего **4** минуты.

Основным моментом является использование специальных циклических движений – тех, в которых происходит постоянная смена цикла. Например, езда на велосипеде/велотренажере, бег/спринт, гребля. И именно указанные циклические упражнения необходимо выполнять в течение **20** секунд.

Идеальный раунд Табаты: **20** (работа)/**10** (отдых) секунд, спринт.

Примечание:

Идеальным упражнением для Табата должно быть комплексное движение, заставляющее работать мышцы в анаэробном режиме, и которое за **20** секунд можно выполнить не более **8** раз. Таким образом, обычные приседания или отжимания не подходят для Табата, ибо они не соответствуют указанным требованиям, и эффект от этого будет значительно ниже (в **5-6** раз), чем при выполнении правильных упражнений.

Теперь оформим...

Отпускная программа тренировок. Какая она?

Итак, мы уже знаем о различных принципах/методах работы с весом собственного тела. Однако всегда лучше иметь на руках готовое схемное решение, которое можно распечатать и взять с собой в отпуск. И именно такие решения мы Вам и представляем ниже. Знакомьтесь – Summer vacation workout.



Примечание:

ПТ №1: каждое упражнение выполняется в течение **30 секунд** без отдыха м/у собой. Отдых м/у кругами **1** минута. **1** круг = **6** упражнений, всего **5** кругов.

ПТ №2: **1** круг = **9** упражнений без отдыха, количество повторений указано под каждым. Отдых м/у кругами **1** минута, всего **5** кругов.

Собственно, теперь у Вас на руках есть готовые схемные решения, а это значит, “трудовой” отдых Вам обеспечен :).

На сладкое у нас остался десерт, а точнее...

Топ-10 продуктов необходимых для поддержания формы в отпуске

Сейчас мы рассмотрим летние суперфуды – продукты питания, которые оказывают исключительное влияние на самочувствие и композицию тела - уменьшают усталость мышц, способствуют сжиганию жира и создают более высокие уровни тестостерона. Итак, всегда следите, чтобы на Вашей отпускной тарелке были следующие продукты:

№1. Арбуз

Содержит аминокислоту л-цитруллин, которая обладает сосудорасширяющими свойствами, что позволяет получить больший мышечный памп (накачка мышцы кровью).

№2. Канталупа/дыня

Дыня – это быстроперевариваемые углеводы с относительно низким содержанием фруктозы. После сна организм нуждается в пополнении запасов гликогена, добавление дыни в белковый завтрак это отличный способ совместить приятное – съесть вкусный фрукт/ягоду, с полезным – быстро пополнить энергетические запасы организма.

№3. Черника

В западном мире ее называют антиоксидантной “электростанцией”, а все потому, что она эффективно борется с мышечной усталостью. Поэтому если Вы пьете после тренировки [протеиновый коктейль](#), то добавьте в него горсть свежей черники.

№4. Ежевика и малина

Эти ягоды – кладезь клетчатки и витамина С, посему они могут стать отличным дополнением к завтраку.

№5. Вишня

Зачем заталкивать в себя на отдыхе пресную куриную грудку, когда можно откусать красной вишни? Антиоксидантные свойства вишни позволяют ускорить процесс снятия воспаления с мышц, возникающего после любой силовой работы. Самый сильный окислительный ущерб мышцам наносят интенсивные тренировки, однако антиоксиданты могут эффективно противодействовать этому процессу.

Вывод: употребляйте вишневый сок или вишню (она более терпкая в сравнении с черешней) перед интенсивной тренировкой, это будет способствовать уменьшению мышечной болезненности и воспаления.

№6. Персики

Персики богаты витамином В6, ниацином, фолиевой кислотой и витамином С. Витамины группы В способствуют разложению белка и углеводов, витамин С блокирует уровни кортизона. В конечном итоге, все вместе это оказывает положительное влияние на [уровень тестостерона](#).

№7. Апельсины

Сладкие цитрусовые богаты калием - нутриент, присутствие которого в достаточном количестве в летний период крайне важно для организма. В процессе занятий в жару человек много потеет, теряя калий, что повышает вероятность возникновения мышечных спазмов (по данным различных исследований на 40%). Потребляя апельсины, Вы будете не только хорошо увлажнять свой организм (они на 80% состоят из воды), но и “задвинете в самый дальний угол” мышечные судороги.

№8. Темный салат/шпинат, капуста кале

Салат со шпинатом (или кале) защитит Вашу кожу от УФ лучей благодаря высокому уровню каротиноидов, которые наше тело преобразует в витамин А, а тот, в свою очередь, защищают кожу от солнечных лучей. Также в салат для сытности (в качестве “мяса”) можно добавить рыбу, лосось или тунец.

№9. Кокосовая вода

Этот натуральный освежающий напиток, который за счет минералов помогает быстро восстановить электролитический состав жидкостей организма.

№10. Греческий йогурт

Йогурт - источник пробиотиков, бактерий, которые помогают кишечнику переваривать пищу и поддерживают иммунитет. Кроме того это относительно хороший источник белка, а в купе со свежими ягодами и орехами – отличный вариант завтрака.

В сборном виде топ-10 самых важных летне-отпускных продуктов выглядит так.



Топ-10 продуктов в отпуске



Разумеется, что одной указанной “ботвой” сыт не будешь, и свой основной рацион Вы должны формировать исходя из принципов правильного питания и продуктов, им соответствующих. Однако данные изыски Вы без зазрения совести и оглядки на фигуру можете себе позволить на отдыхе практически в любое время.

Ну вот, собственно, и все по содержательной части. Осталось...

Послесловие

Отпуск – пора, которую ждешь весь год (а порой и не один), и сегодня мы выяснили, как совместить приятное – отдых, с полезным – тренировками, и как правильно организовать питание в этот период. По факту все это позволит нам не растерять набранную форму, а отдохнувшими и посвежевшими вновь вернуться в любимую качалку для покорения новых вершин!