

УДК 796.012.6
ББК 75.12
Х25

Переводчик М. Трощенко
Научный редактор А. Певчева
Редактор И. Беличева

Хатчинсон А.

Х25 Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам / Алекс Хатчинсон ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 350 с.

ISBN 978-5-9614-6542-6

Каждый хочет запросто, без боли и усилий, получить подтянутое, стройное тело. Именно поэтому нас регулярно бомбардируют обещаниями вроде «Мгновенные результаты!». У всех этих схем только один недостаток: они не работают.

В этой книге вы не найдете никаких секретов вроде суперупражнений или волшебных таблеток. Алекс Хатчинсон составил это руководство, основываясь только на актуальной информации о здоровье человека и занятиях спортом, и все изложенные факты имеют под собой научное обоснование. Изучив более 400 статей, опубликованных в солидных академических изданиях по всему миру, а также более 100 интервью с исследователями, Алекс ответил на все распространенные вопросы о фитнесе: сколько нужно тренироваться, как питаться, какие гаджеты понадобятся, как готовиться к соревнованиям и что же предпочесть: кардио или силовую?

УДК 796.012.6
ББК 75.12

Authorized translation from the English edition titled Which Comes First Cardio or Weights?: Workout Myths, Training Truths, and Other Surprising Discoveries from the Science of Exercise by Alex Hutchinson, Ph.D. Published by McClelland & Steward Ltd. Published by arrangement with Synopsis Literary Agency, The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates Inc.

Авторизованный перевод с английского книги Which Comes First Cardio or Weights?: Workout Myths, Training Truths, and Other Surprising Discoveries from the Science of Exercise, автор Алекс Хатчинсон. Впервые опубликовано McClelland & Steward Ltd. Опубликовано по соглашению с литературным агентством «Синописис», The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates Inc.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу nylib@alpina.ru

© Alex Hutchinson, 2011
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2018

ISBN 978-5-9614-6542-6 (рус.)
ISBN 978-0-06-200753-7 (англ.)

Содержание

Введение.

О чем рассказывает эта книга (а о чем нет)	11
--	----

1. Начнем!	17
Сколько нужно времени, чтобы привести себя в форму?	18
Достаточно ли я занимаюсь?	20
С чего начать: с кардиоупражнений или с силовых тренировок?	22
Можно ли добиться хорошей физической формы, занимаясь всего лишь семь минут в неделю?	24
Могут ли физические упражнения спровоцировать сердечный приступ?	28
Можно ли застудить легкие, занимаясь на холодном воздухе?	30
При какой температуре воздуха заниматься слишком жарко?	33
Нужно ли избегать занятий на улице при высоких показателях загрязнения воздуха?	35
Как физические упражнения влияют на иммунную систему?.....	39
Заложено ли в генах стремление заниматься спортом?	41
За какой промежуток времени можно потерять форму?	44
2. Оборудование и аксессуары для фитнеса	49
Что лучше: заниматься на беговой дорожке или тренироваться на улице?	49
Полезен ли эллиптический тренажер так же, как и бег?	52
Правда ли, что нужно иметь специальную обувь для ходьбы (бега, тенниса, баскетбола и т. д.)?	55

6 КАРДИО ИЛИ СИЛОВАЯ?

Поможет ли бег босиком избежать травм?	58
Помогает ли заниматься компрессионная одежда?	61
Какие преимущества дает ходьба с трекинговыми палками? ...	63
Считать ли спортивные видеоигры тренировками?	66
А как насчет балансировочной доски и фитбола?	68
Стану ли я более сильным, быстрым и гибким, если буду пользоваться капой для зубов?	71
Полезно ли развивать дыхательные мышцы?	75

3. Физиология спортивных упражнений..... 81

Как мозг влияет на чувство усталости?	82
Вызывает ли молочная кислота ощущение мышечной усталости?	84
Почему после интенсивной тренировки у меня потом пару дней все болит?	87
Что такое $VO_2\max$ и нужно ли мне узнать свой показатель?	89
Что такое лактатный порог и нужно ли мне проверить свой?	93
Как избежать мышечных судорог?	96
Что происходит, когда колет в боку?	99
В какое время суток у меня больше всего сил?	101

4. Аэробные упражнения..... 107

Зачем делать кардиоупражнения, если я хочу просто нарастить мышечную массу?	108
Насколько тяжелой должна быть кардиотренировка?	111
Как определить максимально допустимую частоту пульса? ...	114
Как правильно дышать при выполнении упражнений?	116
Увеличивается ли риск получения травм при беге по твердым поверхностям?	119
Правильно ли я бегаю?	122
Как лучше всего бегать в гору и с горы?	125
Буду ли я бегать быстрее, если стану интенсивнее работать руками?	127
Приносит ли спиннинг больше пользы, чем я могу получить, занимаясь на велотренажере самостоятельно?	129
Правда ли, что подниматься пешком по лестницам очень полезно для здоровья?	132

5. Сила и мощность	137
Нужно ли делать силовые упражнения, если я просто хочу быть стройным и подтянутым?	138
Какой вес мне надо поднимать и сколько подходов мне надо делать?	139
Как привести мышцы в тонус, при этом не набрав много массы?	142
Какая разница между силой и мощностью?	145
Какая разница между свободными весами и силовыми тренажерами и что мне лучше использовать?	147
Могут ли упражнения с собственным весом (отжимания или качание пресса) быть такими же эффективными, как поднятие тяжестей?	152
Может ли поднятие тяжестей облегчить боль в пояснице?	154
Стоит ли нанимать персонального тренера для улучшения качества тренировок?	157
Нужно ли включать в рацион больше протеина, чтобы нарастить мускулы?	159
6. Гибкость и прочность корпуса	163
Поможет ли растяжка избежать травм?	163
Может ли растяжка до начала тренировки привести к снижению на самом занятии силы и скорости?	166
Правда ли, что бегун с хорошей растяжкой и бежит лучше?	169
Как правильно разогреваться перед тренировкой?	171
Поможет ли растяжка после тренировки избежать боли в мышцах на следующий день?	175
Где у меня корпус и нужно ли его укреплять?	177
Чем полезна йога для физического здоровья?	180
Чем полезна йога для общего состояния?	182
7. Травмы и восстановление	187
Ой, кажется, я что-то потянул.	
Как долго мне теперь нужно беречься?	187
Способствует ли ледяная ванна более быстрому восстановлению после тренировки?	191
Помогут ли горячий компресс или горячая ванна облегчить боль в мышцах?	194

8 КАРДИО ИЛИ СИЛОВАЯ?

Поможет ли массаж избежать боли и быстрее восстановиться после тренировки?	196
Нужно ли принимать после тренировок обезболивающие препараты?	199
Сколько времени требуется, чтобы полностью восстановиться после марафона или иной длительной и интенсивной нагрузки?	201
Может ли обогащенная тромбоцитами плазма вылечить теннисный локоть или снять боль в ахилловом сухожилии? ..	203
Как снизить риск стрессового перелома?	206
Можно ли тренироваться во время болезни?	208
Отразится ли умеренное количество алкоголя на завтрашней тренировке?	210
8. Тренировки и старение	215
Существует ли в занятиях спортом накопительный эффект? ..	216
Действительно ли бег вредит коленным суставам?	219
Как нужно менять привычные тренировки с течением времени?	221
Как быстро мои результаты будут ухудшаться с возрастом? ..	223
Как не утратить мотивацию, видя, что результаты становятся хуже?	226
Каковы плюсы и минусы тренировок в воде?	228
Какие упражнения лучше всего выполнять, чтобы сохранить кости крепкими?	230
Могут ли физические упражнения замедлить старение ДНК?	234
9. Управление весом	239
Можно ли быть одновременно толстым и здоровым?	240
Можно ли сбросить вес, тщательно считая калории?	242
Как лучше худеть: меньше есть или больше заниматься?	245
Как научиться работать в «жиросжигающей зоне»?	247
Не начну ли я после тренировок больше есть и набирать вес?	250
Можно ли похудеть, наращивая или укрепляя мышцы?	252
Что эффективнее для похудения: поднятие тяжестей или кардиотренировки?	255

Как лучше сжигать калории: ходить пешком или ездить на велосипеде?.....	257
Можно ли контролировать голод, управляя гормонами аппетита?	260
Может ли сидячая работа снизить эффект, получаемый от тренировок?	262
10. Питание и поддержание водного баланса	267
Стоит ли мне вечером перед соревнованиями основательно подзаправиться макаронами, чтобы запастись углеводами?..	268
Как питаться, чтобы во время тренировок не заболел живот?	270
Что есть и пить, чтобы восполнить энергию после тренировки?	273
Сколько нужно пить, чтобы во время тренировки не наступило обезвоживание?.....	276
Можно ли выпить слишком много воды?	279
Какие ингредиенты обязательно должны присутствовать в спортивных напитках?	281
Правда ли, что антиоксидантные витамины только вредят спортсменам?.....	284
Нужно ли принимать пробиотики?	287
Пойдет ли на пользу моим спортивным результатам витамин D?	289
Нужно ли специально делать упражнения на исходе запаса энергии?.....	291
Можно ли получать все питательные элементы, необходимые для тяжелых тренировок, если стать вегетарианцем или веганом?.....	294
11. Душа и тело	299
Ухудшатся ли спортивные результаты, если мозг утомлен? ...	299
Имеет ли значение, о чем я думаю во время тренировки?	302
Помогают или вредят во время тренировки музыка и включенный телевизор?	305
Смогу ли я лучше сконцентрироваться и показать более высокий результат, если буду испытывать давление извне?...	308
Помогает ли брань на тренировке?.....	311
Существует ли такое явление, как «эйфория бегуна»?.....	313

10 КАРДИО ИЛИ СИЛОВАЯ?

Изменится ли состав химических веществ моего мозга, если я начну посещать фитнес-класс или стану членом команды?	315
Какое воздействие оказывают тренировки на умственную деятельность?	318

12. Повышение соревновательных показателей..... 323

Как лучше тренироваться в последние дни перед соревнованиями?.....	324
Можно ли заниматься сексом в ночь перед соревнованиями?.....	326
Улучшатся ли результаты, если в жаркие дни пить коктейли с замороженным соком?	328
Вредно или полезно спортсменам пить кофе?.....	331
Улучшает ли результаты выступление перед многочисленными зрителями?.....	333
Сколько времени спортсменам нужно спать для достижения оптимального результата?	335
В каком темпе мне надо бежать на длинных дистанциях?	337
Правда ли, что в футболе и других командных играх одинаково важны скорость и выносливость?	340

Заключение.

От теории к практике	343
-----------------------------------	------------

Благодарности.....	347
---------------------------	------------