18+

ИНТЕГРАТИВНАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

P & C

POWER&CARDIO

от автора "Как похудеть навсегда без подсчёта КБЖУ"

КОНСТАНТИН КУЛЬТ

Константин Культ

Нетипичная система тренировок P&C (Power&Cardio)

«Издательские решения»

Культ К.

Нетипичная система тренировок P&C (Power&Cardio) /
К. Культ — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-564668-2

Авторская методика P&C (Power&Cardio) от ведущего специалиста в сфере фитнеса Константина Культа. Книга рассказывает о нетипичной методике, которую придумал автор и успешно использует на протяжении многих лет. Благодаря системе тренировок от Константина Культа сохраняется стойкий результат на долгие годы.

ISBN 978-5-00-564668-2

© Культ К.
© Издательские решения

Содержание

Знакомство с методикой 6
Кому подходит методика P&C (power&cardio)? 7
Гормоны 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Нетипичная система тренировок P&C (Power&Cardio)

Константин Культ

Редактор Екатерина Петрова

© Константин Культ, 2022

ISBN 978-5-0056-4668-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Знакомство с методикой

Итак, методика состоит из трёх П:
– Проверенная система
– Прекрасный симбиоз разных нагрузок
– Превосходный результат, который доказывает её эффективность.

Моя система подходит, прежде всего, людям, которые имеют ограниченный временной ресурс, но хотят получить пользу от разных видов нагрузки. А закисление миокарда пусть останется на совести рассказчиков о нём.

В течение эволюции человек постоянно решал разные задачи и переходил от одного вида нагрузки к другому.

От анаэробной до аэробной нагрузки и обратно.

Аэробная нагрузка – это занятия, которые направлены в основном на укрепление мышц и снижение массы тела. Анаэробная нагрузка предполагает упражнения, сосредоточенные на увеличение мышечного объёма и формировании мускулов. [1]

[1] Источник: Аэробные тренировки и упражнения – SportWiki энциклопедия

Кому подходит методика P&C (power&cardio)?

Система подходит:

1. Людям, которые испытывают дефицит времени.
2.Тем, кто хочет интереснее и творчески проводить время в тренажёрном зале.
3. Как безопасная и не травмоопасная подсобка для различных видов спорта.
4. Если вы хотите в кратчайшие сроки приобрести жесткую форму.
5. Для развития атлетических качеств.
6.Для повышения функциональных качеств, таких как выносливость, координация, скорость и другие.
7.Тому, кто хочет сохранить мышечную массу и убрать жир (композиция тела).

Поскольку мы используем два инструмента сразу, то и эффект получается более сильным, чем от одного. Важно понимать, что для начала занятий по методике P&C нужна подготовка.

И она может быть разной и зависит от разных факторов, таких как:

– уровень здоровья (впрочем это всегда самое главное во всём);
– тренированности человека общей и конкретно на начало занятий;
– возраст;
– не болел ли недавно человек, хотя и считается уже здоровым. Очень актуально в наше время в связи с «Короной». В такой ситуации надо следить за здоровьем вдвойне.

Гормоны

Вхождение должно быть плавным и постепенным. С постоянным контролем пульса, давления в покое и под нагрузкой, а также – после.

Второй момент – питание.

Если есть конфеты и пиццу, то ждать чуда не приходится. Другое дело, когда питание налажено, или вы хотя бы соблюдаете основные принципы нужного вам режима еды.

В первую очередь, позаботьтесь о качестве еды, а только после – о количестве. В идеале рекомендую питаться по моей системе, которая описана в моей книге «Как похудеть навсегда без подсчета КБЖУ».

Но для начала, в переходный период, достаточно использовать некоторые приёмы. Например, не переедать на ночь.

Что это значит? Что чем ближе ко сну, тем более постной должна быть пища. И конечно, сахара не уносить в ночь.

О чём я? О том, что перед сном нельзя употреблять любые углеводы. А углеводы – это и есть сахар.

Ночью нам выброс инсулина ни к чему! Почему?

Потому что, после того, как мы засыпаем, вырабатывается гормон роста. А инсулин перекрывает его выработку и мы лишены всех эффектов соматотропного гормона.

Гормон роста вместе с тиреотропными гормонами регулирует наш обмен, кроме того, неумеренно постоянное потребление сахаров, то есть углеводов простых и сложных, приводит к разбалансировке вашей гормональной системы, в которой страдают такие важные гормоны как эстроген и тестостерон.

Инсули́н – гормон белковой природы. Оказывает многогранное влияние на обмен веществ практически во всех тканях. Основное действие инсулина – регулирование углеводного обмена, в частности – утилизация глюкозы в организме.

Так или иначе инсулин затрагивает все виды обмена веществ во всём организме. Однако в первую очередь действие инсулина касается именно обмена углеводов. Основное влияние инсулина на углеводный обмен связано с усилением транспорта глюкозы через клеточные мембраны. Активация инсулинового рецептора запускает внутриклеточный механизм, который напрямую влияет на поступление глюкозы в клетку путём регуляции количества и работы мембранных белков, переносящих глюкозу в клетку.

В наибольшей степени от инсулина зависит транспорт глюкозы в двух типах тканей: мышечная ткань (миоциты) и жировая ткань (адипоциты) – это т. н. инсулинозависимые ткани. Составляя вместе почти 2/3 всей клеточной массы человеческого тела, они выполняют в организме такие важные функции как движение, дыхание, кровообращение и т. п., осуществляют запасание выделенной из пищи энергии.[2]

Соматотропи́н (СТГ, соматотро́пный гормо́н, соматропи́н, гормо́н ро́ста) – один из гормонов передней доли гипофиза. Относится к семейству полипептидных гормонов, в которое входят также пролактин и плацентарный лактоген.

Действие гормона роста на органы и ткани

Гормоном роста соматотропин называют за то, что у детей и подростков, а также молодых людей с ещё не закрывшимися зонами роста в костях он вызывает выраженное ускорение линейного (в длину) роста, в основном за счёт роста длинных трубчатых костей конечностей. Соматотропин оказывает мощное анаболическое и анти-катаболическое действие, усиливает

[2] *Источник: Википедия.*

синтез белка и тормозит его распад, а также способствует снижению отложения подкожного жира, усилению сгорания жира и увеличению соотношения мышечной массы к жировой. Кроме того, соматотропин принимает участие в регуляции углеводного обмена – он вызывает выраженное повышение уровня глюкозы в крови и является одним из контринсулярных гормонов, антагонистов инсулина по действию на углеводный обмен. Описано также его действие на островковые клетки поджелудочной железы, иммуностимулирующий эффект, усиление поглощения кальция костной тканью и др.[3]

[3] **Источник: википедия Гормон роста – Википедия (wikipedia.org)**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.