

KOSHMANN
FITNESS

1%





Привет! На связи Сергей Кошман.

Спасибо, что решили получить Тренировку 1%. За этой простой, на первый взгляд, тренировкой стоит сложная наука. И уже очень скоро Вы увидите, как это отражается на Вашем теле и здоровье.

А сейчас ознакомьтесь с полной версией Тренировки 1%. Дочитайте до конца — это важно.

Предисловие

Если вы хотите тренироваться в современном мире, вам пора узнать о *метаболическом резистентном тренинге*.

По большому счету вам нужно знать 3 вещи:

1. МРТ проходит в быстрых кругах, в которых вы переходите от одного упражнения к другому с минимальным отдыхом между ними.
2. МРТ является одним из самых эффективных тренировочных методов для похудения. Это доказано и практикой, и лабораторными исследованиями.
3. МРТ может выполняться с любым оборудованием - и без него - всего за 15 минут.

Посмотрите еще раз на последний пункт. Вы можете провести тренировку всего за 15 минут. Без какого-либо оборудования - вам нужно только ваше тело.

А теперь посмотрите на второй пункт. Это **доказано**: 15-минутная тренировка без оборудования может предельно эффективной для похудения и приведения себя в форму.

Поэтому сегодня я покажу вам такую тренировку - 15 минут + ваше тело. Больше вам не нужно ничего: ни гантели, ни стулья, ни турник. Это тренировка, которую может делать *кто угодно, где угодно*.

Тренировка 1%

Тренировка направлена на жиросжигание и общее развитие вашего тела. Вы можете выполнять ее 3-4 раза в неделю. Если какое-то упражнение кажется слишком тяжелым, используйте облегченную версию, а со временем переходите на обычное упражнение.

1. Приседания - 8-10 повторений



2. Отжимания от пола - 5-8 повторений

(облегченная версия - отжимания с упором на колени)



3. Планка - 15 секунд



4. Прыжки гнезда - 15 повторений



5. Обратные выпады - 6 повторений на каждую ногу



6. Поднятие таза лежа - 10 повторений (продвинутая версия - выполняйте одной ногой)



Инструкции

Выполняйте упражнения по очереди, учитывая ваш уровень:

Начинающий: Выполняйте упражнения 1-6, отдыхая 30 секунд между ними. Все 6 упражнений — это 1 круг. Выполните 4 круга, отдыхая 90 секунд после каждого. Вся тренировка займет у вас примерно 15 минут.

Средний: Добавьте 10 секунд к Планке. Выполняйте упражнения 1-6, отдыхая 20 секунд между каждым. Это один круг. Сделайте 5 кругов, отдыхая 75-90 секунд между каждым. Тренировка займет примерно 18 минут.

Продвинутый: Добавьте 20 секунд к Планке. Выполняйте упражнения 1-6, отдыхая 20 секунд после каждого. Сделайте всего 6 кругов, отдыхая 75 секунд между ними. Общее время тренировки — примерно 22 минуты.

Элита: Добавьте 3-5 повторений к каждому упражнению и 30 секунд к Планке. Выполняйте упражнения 1-6, отдыхая 10 секунд между ними. Это один круг. Выполните всего 6 кругов, отдыхая 45 секунд после каждого. Эта тренировка займет у вас примерно 18 минут.

Не важно, на каком вы сейчас этапе — эта тренировка поможет вам быстро перейти на новый уровень в фитнесе.

Если вы собираетесь использовать эту тренировку для похудения, прочитайте важную заметку ниже.



Почему эта тренировка не поможет вам похудеть...

Среди людей, которые хотят похудеть (или не растолстеть) есть мнение, что для этого нужно использовать физические нагрузки.

Отчасти это правда. Но есть один огромный нюанс. Тренировки практически бесполезны для похудения, если вы не следите за питанием.

Сергей, ты охренел? Ты же обещал эффективную жиросжигающую тренировку

Да, так и есть. Если вы не будете перебивать, я все объясню.

И для начала нам нужно коротко вспомнить, на что люди расходуют энергию (калории).

Базальный метаболизм (БМ)

БМ — это количество калорий, которое вы сжигаете каждый день исключительно для поддержания жизнедеятельности — дыхание, поддержание температуры, мыслительная активность и т.д.

Кажется, не серьезным, но это составляет до 70% ваших дневных затрат калорий. Точная цифра зависит от веса, композиции тела, пола, возраста, генетики и даже микрофлоры кишечника.

Нецеленаправленная физическая активность (НЦФА)

В НЦФА входят затраты энергии на поддержание тела в вертикальном положении, движения головой и другая физическая активность, которую вы совершаете без конкретных целей.

Этот параметр тоже зависит от многих факторов, в том числе генетики и даже количества поступающей энергии (когда её в избытке, вам непроизвольно хочется двигаться больше).

Физическая активность (ФА)

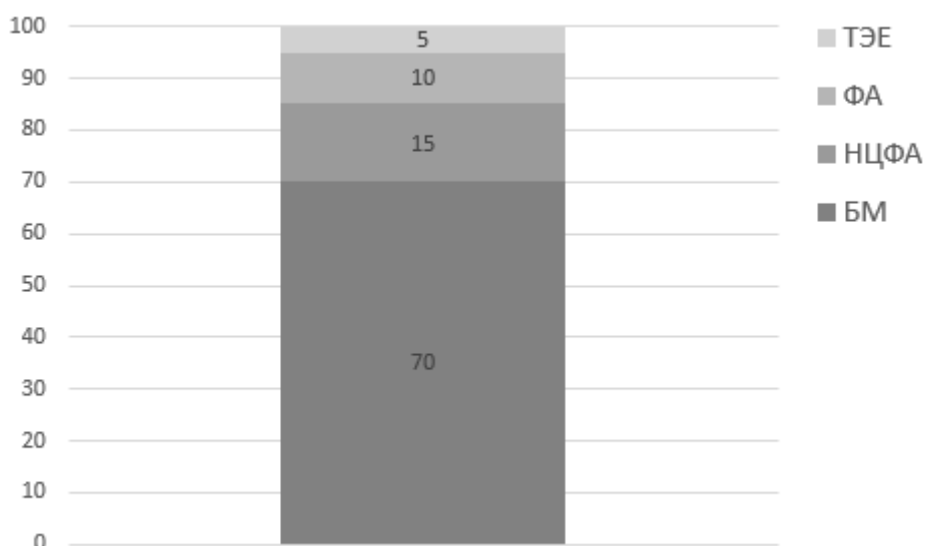
ФА отражает количество калорий, сожженных при целенаправленном выполнении тех или иных действий — кардио, силовые тренировки и т.д.

Очевидно, чем выше ваша активность, тем больше калорий вы сжигаете через ФА.

Термический эффект еды (ТЭЕ)

Слышали когда-нибудь, что для переваривания еды требуется энергия? Чувствовали, как вас бросает в жар после большого приема еды? Так вот это оно.

Пищеварение — это активный метаболический процесс, и ТЭЕ отражает количество калорий, сожженных при жевании, переваривании и всасывании пищи.



А теперь посмотрите, сколько калорий вы реально сможете сжечь с помощью физических упражнений. Если вы не занимаетесь спортом профессионально, и тренируетесь около часа в день (и то, не каждый день), то вы потратите примерно 10-15% от вашего общего дневного расхода калорий. Не так уж существенно, да?

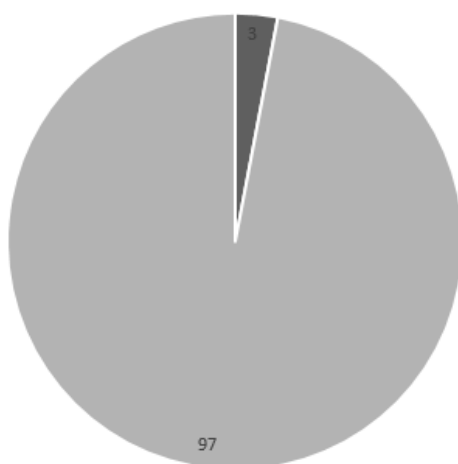
Давайте посмотрим с другой стороны.

В одних сутках 24 часа. Если вы нормальный человек, у которого есть жизнь, дела и обязанности, то у вас в принципе не будет возможности тренироваться больше 1 часа в день.

Это примерно 5% вашего дня.

А теперь посмотрим в масштабе недели.

В неделе 168 часов. Если вы тренируетесь 3-5 часов в неделю, то это всего 1-3% вашей жизни. Очевидно, что как вы проводите остальные 97% времени будет иметь гораздо большее значение.



■ Тренировки ■ Без тренировок

И это еще не всё

Средний человек за одну силовую тренировку сможет сжечь примерно 200-300 калорий.

Сергей, я пашу как чертова лошадь на тренировке. С меня рекой течет пот. Не может быть, чтобы я сжигал так мало, слышишь? Я отказываюсь читать дальше.

Ладно. Пусть лично вы сжигаете 500 калорий за тренировку, довольны? Какая разница? Всё равно это невозможно подсчитать точно.

Значит, за 3 тренировки в неделю вы сожжете 1500 калорий.

1 кг жира - это 9000 калорий. И чтобы убрать его с вашего живота, вам нужно создать дефицит в 9000 калорий.

Вы же хотите худеть хотя бы на 1 кг в неделю?

Тогда вам нужно тренироваться не 3 часа в неделю, а как минимум 18 часов. Это 2,5 часа каждый день. Пахать как чертова лошадь.

К тому же, есть другие факторы - восстановление организма после тренировки, повышенный риск травмы, ваша... эм... жизнь и работа, которая у вас, скорее всего, есть, если вы не фитнес модель из Инстаграма.

Хотя бы поэтому одних тренировок самих по себе будет слишком мало для похудения.

Но и это еще не всё

- **Тренировки стимулируют голод**

Да, вы сжигаете калории во время тренировки. Но ваш организм не такой тупой. Он захочет восстановить баланс энергии. И если вы контролируете питание, вы съедите всё, что сожгли и даже больше.

- **Люди любят себя награждать**

По статистике, люди серьезно недооценивают количество съеденных калорий и даже более серьезно переоценивают количество сожженных на тренировке калорий.

Поэтому после тренировки вы уверены, что от одного Сникерса хуже не станет. Только вы забываете, что в нем 600 калорий, а сожгли вы 300.

- **Тренировки сделают вас ленивее**

Такой вот парадокс. Конечно, в долгосрочной перспективе тренировки сделают вас здоровее и энергичнее, но сегодня, после того, как вы отпашете как лошадь, вы уже не захотите идти пешком - вы возьмете такси. Не захотите подниматься по лестнице - вы поедете на лифте. И так далее. Это на уровне подсознания, с этим сложно бороться. Поэтому в конце дня вы рискуете сжечь меньше калорий.

Что делать?

Если вы думаете, что я сейчас отговариваю вас от тренировок - вы ошибаетесь. Физическая активность критически важна для здоровья и внешнего вида.

Но если у вас стоит цель похудеть, и вы хотите сделать это только с помощью тренировок - у вас ничего не получится.

И не говорите мне потом, что Тренировка 1% не работает. Она прекрасно работает, если вы понимаете, как работает похудение.

И чтобы помочь вам понять... Чтобы вы уже никогда не ходили кругами в похудении, я создал место, где вы сможете получить все ключевые знания и поддержку для похудения.

А если сказать по-другому, то я предлагаю вам присоединиться к закрытой тусовке под названием Лаборатория Koshmann Fitness. Я долго работал над этим проектом и очень им горжусь.

Так что такое Лаборатория?

Лаборатория Koshmann Fitness - это знания и поддержка для тех, кто хочет похудеть, и готов действовать.

Это сообщество людей с одной целью. Это помощь и ответы на ваши вопросы о похудении и фитнесе. Это консультации. Это мотивация от меня лично и от других людей в Лаборатории.

Кроме того, это доступ к закрытой части сайта, которую я создал для участников Лаборатории. Тут вы найдете видео и аудиоуроки, вспомогательные материалы и файлы для скачивания по 4-м направлениям: питание, тренировки, мышление и отслеживание результатов.

Проще говоря, сначала вы получите все мои знания о похудении в форме видео- и аудиоуроков, а потом я буду помогать вам их применить, отвечая на все ваши вопросы в закрытой группе ВКонтакте.

И теперь цена. Я не могу сделать Лабораторию бесплатной - слишком уж много она заняла у меня времени и сил. В то же время, я не хочу допустить, чтобы хоть один человек, кто хочет присоединиться, не мог позволить себе этого из-за денег.

Не буду называть цену здесь, потому что, возможно, она изменится (когда присоединится много людей, мне придется повысить цену). Скажу одно - оплата будет ежемесячной. И она никогда не будет дороже одной чашки кофе в день.

Поэтому цена не станет преградой ни для кого, даже для ребенка. Конечно, есть люди, которые принципиально не платят ни за что в интернете. Если вы из таких — что ж, дело ваше. Я не буду пытаться вас переубедить.

Главное, что для тех людей, которым это интересно, деньги не станут барьером.

Узнать больше и попасть в Лабораторию Koshmann Fitness вы можете на этой странице:

<https://koshmann.com/get-lab/>

На этом всё, но я не буду прощаться.

Надеюсь, мы увидимся в Лаборатории, и вы узнаете о похудении гораздо больше.

- Сергей Кошман

Представляю вам Лабораторию Koshmann Fitness

Все самые необходимые знания о похудении и МОЯ ЛИЧНАЯ ПОМОЩЬ В ОДНОМ МЕСТЕ

Лаборатория — это сообщество для своих. Для людей, которые хотят сбросить лишний вес, стать здоровее и выглядеть лучше. Чтобы помочь вам с этим, я собрал весь свой 6-летний опыт в похудении и фитнесе, и упаковал в пошаговые видеоуроки. А чтобы ни один ваш вопрос не остался без ответа, вы получите доступ в закрытую группу ВКонтакте, где в любой момент сможете получить помощь и мотивацию.

[Подробнее >](#)

[Посмотрите видео >](#)

