

Необычные упражнения

Нестандартные и малоизвестные движения

- [Сноуфит](#)
- [Естественные движения](#)

Сноуфит

Всем обитателям заснеженных регионов посвящается.

В студёную зимнюю пору уборка снега становится ежедневным обязательством для жителей частных домов или тех, кто навещает родственников в деревне. Однако мало кто задумывался про уборку снега, как про тренировку. А вот я после недели обильных снегопадов задумался. Давайте пройдемся по основным вопросам, касающимся этой темы.

1) Какие мышцы работают при уборке снега? В основном при уборке с обычной лопатой работают руки. А именно: предплечье, бицепс, дельты. Но здесь есть *очень важное примечание* - мышцы работают неравномерно. То есть при уборке снега стандартным хватом (см. картинку ниже), бицепс работает только на той руке, которая поднимает лопату. В свою очередь дельты работают только на той руке, которая лопату придерживает и выбрасывает вперёд.

Нагрузка на мышцы зависит от снега (мокрый, слежавшийся или только что выпавший), но зачастую серьёзно задействуются они только при работе с весенним, мокрым снегом из-за его большого веса. Ну и само собой важна интенсивность.

Делаем важный вывод: При уборке снега хват нужно чередовать. Хочешь серьёзно напрячь мышцы - займись слежавшимся снегом и убирай его в темпе.

2) Сколько калорий сжигает час уборки снега? По разным данным за час уборки снега сжигается от 400 до 500 калорий.

Тут я могу поверить. После полуторачасовой уборки снега я ощущаю себя не хуже, чем после неплохой тренировки в зале. Само собой всё зависит от интенсивности вашей работы. Я работаю так:

Около 5-7 минут я убираю снег очень интенсивно. Стараюсь зачерпывать его много и соблюдать средне-высокую скорость повторений.

Затем около 3-4 минут я восстанавливаюсь. Восстанавливаюсь я либо тем, что зачерпываю меньше снега и медленнее его кидаю, либо тем, что просто волоку лопату со снегом по земле(?) и сгребаю его в кучу, которую позже буду выкидывать с высокой интенсивностью. Во времени ориентируюсь при помощи плейлиста музыки.

3) Опасности уборки снега. Прежде всего опасности подвергается ваша спина. Я за прошлую зиму заработал себе периодические боли из-за неправильной техники уборки снега (да-да, здесь тоже есть своя техника).

Главный совет: Убирайте снег с прямой спиной.

В целом это вроде как исчерпывающе. На картинке ниже положение правильное.



Ну и не знаю можно ли это считать опасностью, но скажу. При уборке снега вы будете невероятно потеть. Сами посудите, в очень теплой одежде ваше тело подвергается совсем уж неслабым нагрузкам. Единственное что у вас мёрзнет при правильном одеянии - голова (лицо, если в хорошей шапке).

Тут советов давать не буду, я как чистил в валенках, большом пуховике и толстых штанах - так и чищу в этом же.

Выводы: уборка снега - крутая тренировка, особенно в условиях жизни в деревне. Соблюдайте технику, чтобы не мучать спину. Меняйте хват. Подбирайте для себя подходящую интенсивность. А ещё лайфхак для молодых и обеспеченных временем - пожилые люди будут рады, если почистите им снег, могут наградить вас вкусностями или деньгами. Предлагаю теперь называть уборку снега сноуфитом. Сибирякам и якутам привет! (edited)

Автор заметки: hesoyam#5690

Естественные движения

Все чаще попадает на глаза информация о "**Animal flow**" – виде тренировки, которая направлена на уподобление движений движениям животных. Теоретически, это укрепляет внутренние мышцы и улучшает стабилизацию, координацию.

Планирую интегрировать это в свою рутину, думаю вам тоже может быть полезным:

https://youtu.be/_OnlhZS2Ous

<https://youtu.be/1XOoS45Y58s>

Здоровая биомеханика – ключ к хорошему самочувствию в долгосрочной перспективе и фундамент формирования сбалансированного мышечного каркаса. Если бы мог дать совет самому себе в молодости – призвал бы в первую очередь налаживать этот вопрос, а уже потом набирать массу и тянуть большие веса.

Автор заметки: Genrih