

# Гори, бутерброд, гори!

**Глощаете бургер, обещая себе сжечь его на пробежке? Обматываетесь пленкой в спортзале, чтобы растопить жир? Попробуем развенчать мифы о фитнесе летом, когда все так озабочены фигурой.**

## МИФ 1: Можно быстро похудеть, если делать по две короткие пробежки в неделю.

Нельзя. Организм устроен так, что в первую очередь расходует углеводы, в последнюю – жиры. Дело в том, что жиры имеют самую высокую энергоёмкость, и организм пытается сохранить их на черный, голодный день.

У среднестатистического человека запаса углеводов хватает примерно на двадцать минут интенсивной физической нагрузки, то есть процесс сжигания жиров начинается после этого. Еще один важный фактор похудения – обмен веществ. Регулярные занятия, не реже четырех раз в неделю, разгоняют его как следует – он ускоряется в два раза в сравнении с метаболизмом людей, пренебрегающих физической нагрузкой. Если бегать один-два раза в неделю, то этот показатель будет таким же, как у тех, кто ничего не делает.

## МИФ 2: Нужно бежать час, чтобы сбросить бургер, съеденный накануне.

Все индивидуально. Многие люди генетически нечувствительны к нагрузкам аэробного характера. Кто-то может часами бегать или ездить на велосипеде и не потерять ни грамма, но начнет крутить хулахуп и заметит, как стрелка весов стремительно поползет вниз.

Если гамбургер был лишним в контексте точной калорийности, то при наличии у вас пары лишних килограммов или больше рассчитывать на снижение веса тоже не приходится. Потратится лишь та энергия, которая могла бы пойти на накопление жира. И еще – все зависит от того, как бегать. Интенсивность тренировки – главный критерий потери того или иного количества энергии. Калорийность обычного гамбургера – 255 ккал. Чтобы потратить эту энергию, нужно бежать без остановок не час, а полчаса при пульсе 120–130 ударов в минуту со скоростью 7–8 км/ч.

## МИФ 3: От плавания женская фигура становится мужской.

Безусловно, это не так. Если мы говорим о плавании на любительском уровне, без предельных нагрузок, то это один из самых физиологичных и полезных для здоровья видов спорта. Он гармонично развивает основные группы мышц, поэтому бояться кардинальных изменений в пропорциях фигуры не стоит.

Если отдать девочку одиннадцати-двенадцати лет в секцию профессионального плавания, где она будет проплывать по двенадцать километров в день и заниматься специальной физической нагрузкой в зале, то к шестнадцати годам можно ждать такого результата: широкие плечи и узкие бедра. Это связано с методиками тренировок и фармацевтической поддержкой профессиональных спортсменов, но не имеет отношения к любительским занятиям.

## МИФ 4: Скандинавская ходьба – фитнес для пенсионеров.

Начнем с того, что скандинавская ходьба часто используется спортсменами при подготовке к самым серьезным соревнованиям, и не только лыжным. Во время ходьбы с палками увеличиваются энергозатраты на 40% по сравнению с обычной прогулкой плюс оказываются задействованными 90% мышечных групп, вот почему при ходьбе расходуются больше калорий, чем при беге или езде на велосипеде (при равной частоте сердечных сокращений).

Научиться технике скандинавской ходьбы несложно, все движения естественны для человеческого тела, но начинать занятия лучше под присмотром тренера.

## МИФ 5: С помощью любого фитнеса можно похудеть

Увы, нет. Тот результат, которого вы ждете от занятий спортом, возможен только при комплексном подходе: кардио-, силовые тренировки, растяжка или пилатес. Важно правильно

распределить нагрузку на каждом уровне подготовки. При кардиотренировках эффективно сжигается жир, но они требуют выносливых мышц, которые достигаются только путем силовых тренировок, иначе вы не сможете долго бегать.

Но если заниматься только силовыми тренировками, можно превысить процентную норму мышечной массы, что происходит в 55% случаев. Пилатес помогает ускорить сжигание жиров, так как включает в себя дыхательную гимнастику, а именно из-за неразвитых грудных мышц мы используем только 40–50% своих возможностей. Совмещая эти виды нагрузок и при правильном питании, у вас получится похудеть красиво.

маленьким результатом занятий для них может стать плоский живот. Виною всему форма и структура прямой мышцы живота, которая закладывается при рождении.

Кубики – это еще и пирамидальная мышца. Есть люди, которые рождаются с патологией: у них ее просто нет. А тем, кто пережил полостные операции, весьма сложно добиться рельефа, даже если у них есть все данные от рождения. У женщин от природы масса жира в теле должна быть 18–20%, кубики видны при 10%, поэтому у среднестатистической здоровой женщины рельефа на животе быть не должно.

**Проведите лето с пользой для здоровья и фигуры!**

Подготовила Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.

## МИФ 6: Если сильно болят мышцы, значит, я хорошо потренировался.

Если, выходя из зала, вы ничего не чувствуете, кроме боли, значит, превышена допустимая нагрузка, а это плохо. Особенно когда вы только начинаете заниматься спортом. После тренировки усталость должна быть приятной. Боль означает: либо в мышцах накопилась молочная кислота (когда вы работаете "через не могу"), либо это реакция на нагрузку, к которой ваш организм не привык, из-за нее в мышцах возникают микроразрывы.

Нужно осторожно рассчитывать свои силы и никогда не делать упражнения через боль. Если неприятные ощущения не проходят – обратитесь к врачу. Пользу принесут только постепенные, дозированные и регулярные тренировки".

## МИФ 7: Пленка и костюмы из неопрена помогают быстрее сжигать жир.

Это огромное заблуждение. Ни один грамотный тренер не разрешит своим подопечным делать что-либо подобное. Обильное потоотделение, которое при этом происходит, не сжигает жир, а всего лишь испаряет воду. А как мы знаем, обезвоживание опасно для организма, оно ведет к потере мышцами эластичности, усиливает нагрузку на сердце и может привести к обмороку от теплового удара.

## МИФ 8: Каждая девушка может накачать пресс с кубиками

Не каждая. На это влияют много факторов. Некоторые генетически не предрасположены к кубикам, макси-



### Кстати

#### Главная фишка этого лета – занятия на свежем воздухе.

**Йога.** Разница между занятиями йогой в зале на пахнущем резиной коврике и, например, в парке заметна сразу. От прямого контакта с землей или травой человек получает энергию природы, которой ему не хватает в обыденной жизни, и дыхание, лежащее в основе любой йога-практики, на свежем воздухе легче и естественнее.

**Скакалки.** Это полноценный фитнес-урок. Стандартное занятие длится около часа: первые 5–7 минут – разминка для разогрева суставов и связок; не менее полчаса интенсивной интервальной тренировки, где прыжки



чередуются с силовыми упражнениями для разных групп мышц; под конец – работа над прессом, планки и отжимания от лавочек или бордюров.

**Пилатес.** Тренировка для тех, кто предпочитает спокойный, размеренный фитнес. Пилатес оздоравливает позвоночник, улучшает осанку, гибкость и подвижность в суставах.

**Танцы.** Одна из самых эффективных проработок всех групп мышц, особенно если вы выберете латиноамериканские ритмы.

**Бадминтон, пляжные футбол и волейбол.** Загар, общение, спорт – три в одном, что может быть лучше? Калории сжигаются благодаря не только движению, но и азарту.

