



Сейчас лето, так почему я не худею?

Наступило лето - пора коротких юбок и пляжных вечеринок. С первыми теплыми деньками фитнес клубы наполняются желающими «привести себя в порядок за 3-4 недели». И самый частый в это время вопрос, на который приходится отвечать инструкторам фитнес-клубов, это – «Я тренируюсь, так почему я не худею?!». Попробуем разобраться в этом не самом простом вопросе. Большинство людей подходит к этому вопросу с количественной оценкой – «Когда я похудею на 5...7...10...15 кг, то я буду выглядеть идеально». Такой подход в корне не верный. Представьте, что вы выпили 500 мл. простой воды – никто же не подумает, что он потолстел на 500 гр., а встав после тренировки на весы и увидев на них -500 гр. большинство подумают – «ага, я похудел на 500 гр.». Скорее всего вы потеряли 500 гр. воды, которая вышла вместе с потом. На мой взгляд, очень важно не на сколько мы худеем, а за счет чего мы худеем (а зачастую и не худеем или

вообще прибавляем в весе). В подобных случаях тренера опираются в своей работе на качественно-количественный показатель, который носит красивое название «Композиция тела». Композиция тела – это качественный процентный состав тела (вода, сухая масса, жир, мышечная масса в % от общей массы тела). Как правило в кабинете фитнес-врача имеется все необходимое оборудование. Так вот, вернемся к нашим килограммам, грамотная «летняя» программа составляется тренером с целью снижения жировой массы тела. Но это вовсе не означает, что общая масса тела стремительно рванет вниз. При сжигании 1 гр. жира организм получает почти в 4 раза больше энергии, чем при сжигании того же количества углеводов. Еще не забывайте про опорно-двигательный аппарат – это наши кости, суставы, связки, сухожилия и мышцы. В процессе любой тренировки, не важно какую направленность она имеет, происходят изменения в

опорно-двигательном аппарате. Мышцы становятся плотнее и толще, тоже происходит со связками и сухожилиями. Кости укрепляются и уплотняются вдоль основных векторов нагрузки. Само собой, что эти изменения приводят к увеличению массы мышц, связок, костей и сухожилий. А если сравнивать одинаковые объемы жира и, например, мышц, то жир гораздо легче. Помните тарелку с супом – жир плавает на поверхности, а мясо лежит на дне. Так что, становясь стройнее, красивее мы не обязательно должны становиться легче. Особенно это касается желающих экстренно похудеть. Ведь если мы 6-7 месяцев ничем не занимались и ничего тяжелее шариковой ручки в руках не держали, то при начале интенсивных тренировок наш организм в первую очередь начнет приспосабливаться к новым условиям, меняться под действием тренировки. И в первую очередь начнет увеличиваться плотность мышц, связок и костей. Так же тело начнет активно

накапливать питательные вещества (а они тоже имеют определенную массу). А активное сжигание жировых запасов начнется только тогда, когда тело будет полностью готово к новому режиму двигательной активности и новому объему энергозатрат.

Следующий немаловажный момент – питание. Можно грамотно и регулярно тренироваться, но если вы не следите за вашим питанием, то результатов можно ждать очень долго. Типичная ситуация – человек более-менее правильно питается и начинает заниматься. Возросли энергозатраты – кушать хочется больше и чаще, поэтому появляются разные мелочи (конфетки и шоколадки к кофе, снеки, орешки, семечки, чипсы и т.п.). Как правило, все это не воспринимается им как прием пищи и человек твердо уверен, что он правильно питается 3-4 раза в день и кушает «правильные» продукты и блюда.

И еще один важный фактор – питьевой режим. Большинство

людей не употребляют рекомендованных 2,5-3 литров жидкости в день (имеется в виду вообще вся вода, попадающая в организм с пищей, напитками и в чистом виде). Постоянный недостаток воды в организме приводит к повышению вязкости крови (что само по себе не особо полезно для здоровья) а, следовательно все обменные процессы, в том числе и жиросжигание, идут гораздо медленнее.

Резюмируя все вышесказанное могу выделить три основных фактора влияющие на ваш успех в деле стройности и красоты:

1. Режим тренировок.
2. Режим питания.
3. Питьевой режим.

И помните – не все так сложно, как кажется на первый взгляд. Слушайте свое тело и своего тренера и результаты не заставят себя долго ждать. ■

www.sokfitness.ru



☑ СЕРЕБРЯКОВ МАКСИМ

- **Супервайзер тренажерного зала.**
- **Специализация:** Инструктор тренажерного зала категории «мастер-тренер», инструктор групповых программ, инструктор направления Outdoor.
- **Образование:** Институт Физической Культуры Самарского Государственного Педагогического Университета по специальности «Специалист по физической культуре и спорту/тренер по легкой атлетике»
- **Опыт работы в сфере физической культуры и спорта:** - более 12 лет.
- **Девиз:** ...Помогая людям становиться красивее и здоровее, я помогаю им становиться счастливее... от этого становлюсь счастливее сам.

▣ ВЕДУЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ:

- Тренировки, направленные на изменение композиции тела (жиросжигание, набор мышечной массы).
- Функциональный тренинг (тренировки, направленные на улучшение основных двигательных качеств человека - выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости).
- Реабилитационные тренировки (профилактика и восстановление после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы).
- Кардиотренировки (Spinning, Cycle, Concept, Треккинг).
- Тренировки Outdoor (тренировочные программы на открытом воздухе) – Walking, Jogging, Running, Power Walking, Nordic Walking, MTB,

СОЗДАЙ СЕБЯ!

ДАРИМ ПОДАРОК + 60 ДНЕЙ В ИЮНЕ

**ПОДРОБНОСТИ В ОТДЕЛЕ ПРОДАЖ
т. 269-69-70
WWW.SOKFITNESS.RU**