Автор: Администратор - Здравамир
28.08.2014 08:33 - Обновлено 23.01.2015 23:34

Наличие живота – это явный признак присутствия в теле лишнего жира или даже ожирения. Проверить, является ли отложенное в талии количество жира симптомом ожирения, легко: для этого нужно разделить окружность талии в сантиметрах на окружность бедер в сантиметрах. Если полученная величина превышает 1,0 у мужчин и 0,8 у женщин – поздравляем с ожирением!Если вы еще не в курсе, то хотим сообщить еще одну радостную новость: на самом деле не существует локального или местного похудения (вопреки устоявшемуся мнению), поэтому бороться нам придется со всем лишним жиром сразу. Сначала давайте покопаемся в причинах появления животов. Естественно, виноват в появлении живота не кто иной, как его обладатель, но тем не менее…

Будучи детьми и лет до 18 в нашем организме закладываются следующие особенности телосложения: увеличивается количество жировых клеток, проявляются национальные черты формирования тела (да, да, есть и такое!!!). В норме у детей и подростков количество жира в организме не должно приводить к появлению четко выраженного живота. Если же избыточный вес имел место быть еще в детстве, то у подростков есть шанс на волшебное превращение - стать стройными. Выравнивание генетических пропорций тела происходит автономно благодаря гормональной перестройке и повышенной потребности организма в энергии на формирование и развитие различных органов и тканей. Признаться, девочкам в этом плане везет меньше, ведь у мужчин вырабатываемый тестостерон способствует поджарости и мускулистости, а у женщин эстроген как раз наоборот приводит к пухлости и мягкотелости (другими словами, формированию пышных форм). В 18-20 лет человек с нормально функционирующей эндокринной системой уже может делать выводы, какое количество жира ему подарила генетика. С этого возраста дальнейшее ожирение возможно лишь из-за увеличения объема жировых клеток, но не благодаря росту их количества, как это было в юности.

Кроме того, совокупной причиной появления живота может служить нарушение естественного поясничного изгиба позвоночника в сторону его увеличения, приводящее к выпячиванию вперед органов брюшной полости и, как следствие, снижению тонуса поперечной мышцы живота, которая в данном случае напоминает перерастянутый корсет.

Итак, предположим, вы уже обзавелись животом. И что же делать теперь…

Жир в области живота бывает двух типов: подкожный (между кожей и мускулатурой

брюшного пресса) и висцеральный (в брюшной полости, обволакивающий внутренние органы и кишечник).
Как правило, эти два типа жира увеличиваются пропорционально. Осмотрите себя…

1. При преимущественно выраженном подкожном типе жира, скорее всего, у вас просто повышенная чувствительность рецепторов жировых клеток данного региона тела к накоплению жира.
2. При явно выраженном висцеральном типе рекомендуем вам проверить натощак уровень глюкозы в крови (возможно, это уже признак развивающегося диабета).

У многих возникает логичный вопрос: почему больше всего жира откладывается именно в области талии и ягодиц?

Ответ прост: природа даже в самых тяжелых случаях, связанных с ожирением, дает человеку шанс привести себя в порядок посредством физической активности. Организм складирует лишний жир в области центра тяжести человеческого тела, тем самым по-прежнему позволяя человеку эффективно перемещаться и тратить запасенную в виде жира энергию.

Перейдем к практическому решению проблемы.
Парадокс борьбы с животом и, как следствие, с жиром состоит в том, что качать пресс (как это принято в народе) вовсе не обязательно! На самом деле это последнее, чем стоит заниматься в этом случае.

Для решения любой фитнес-задачи применяем стандартную модель баланса самых значимых факторов здорового образа жизни и определяем конкретную роль каждого из них.
Физическая активность. Тренироваться можно ежедневно. Кардио и тренировки в тренажерном зале должны чередоваться, однако ни те, ни другие не должны быть слишком утомительными. Продолжительность кардиосессии должна составлять 45-60 минут. Приветствуется разнообразный характер кардиозанятий. Тренировки в тренажерном зале должны быть направлены на проработку больших мышечных групп, поскольку это поможет вам потратить гораздо больше энергии, чем при банальной тренировке пресса. Оптимально в данном случае нагружать за занятие приблизительно 50 % мышечного массива тела.

Сон.

Необходимо стараться спать в согласии с биоритмами организма, и сна должно быть достаточно (т. е. нужно как следует высыпаться). Напоминаем, что хроническое недосыпание вызывает в организме обратную тенденцию – накопление жира.
Питание. Калорийность своего привычного рациона можно оставить прежней, ведь теперь вы будете тратить больше энергии за счет возникшей физической активности, тем самым создадите так необходимый отрицательный энергетический баланс.
Отдельно стоит остановиться на углеводах. Изучите для себя понятие гликемического индекса продукта и старайтесь использовать в пищу только те продукты, гликемический индекс которых не превышает величину 50-60. Употребление продуктов с ГИ более 60 приводит к резкому депонированию заключенной в них энергии в виде жира. Пейте больше воды – это поможет быстрее выводить продукты распада после тренировочных занятий. Ешьте больше клетчатки (это способствует очищению кишечника (что также сказывается на уменьшении окружности талии) и созданию ложного чувства насыщения).