



# Жиросжигающая тренировка

По статистике, примерно шесть из десяти мужчин и восемь из десяти женщин, приходящих в фитнес-клубы, хотят сбросить вес. Вообще, проблема лишнего веса – одна из самых серьезных проблем современной цивилизации.

Нужно четко различать большой вес и ожирение. Простым измерением соотношения роста и веса сложно выявить ожирение: человек может много весить, не имея лишнего жира в организме. Более точно это показывают приборы-жироанализаторы и калиперометрический метод измерения состава тела (по сумме толщины кожно-жировых складок в определенных точках).

Что такое жиросжигающая тренировка? Это тренинг, питание и образ жизни, направленные на уменьшение веса за счет жировых депо. Чтобы результат программы был устойчивым, необходимо добиться четкого изменения композиции тела, т.е. изменить соотношение количества мышечной и жировой ткани в пользу мышечной. Подавляющее большинство низкокалорийных диет приводит к тому, что на каждые

10 кг потерянного веса человек теряет 7 кг мышц и 3 кг жира. Это означает, что после возвращения к нормальной, даже правильной и здоровой пище он неминуемо снова будет набирать вес. Всю жизнь сидеть на диете для похудения невозможно, поскольку длительные диеты ведут к необратимым изменениям во внутренних органах и потере здоровья в целом. Поэтому задача жиросжигания – уничтожить жир, а не мышцы. Основные составляющие программы – это диета, силовой тренинг и кардиотренировка или аэробный тренинг.

## Питание

### Калорийность диеты.

Минимальное количество калорий, которое можно потреблять в сутки при жиросжигающих программах – 22 ккал на 1 кг веса тела. Такую низкокалорийную диету можно применять не более 10-14 дней, так как это уровень основного обмена, и длительное нахождение на такой диете вредно для здоровья. А вот 23-26 ккал на 1 кг веса тела в сутки – это та калорийность, которая приводит к устойчивой потере веса.

### Соотношение питательных веществ

Необходимо ограничить потребление жиров и углеводов, полностью исключить из рациона все простые сахара, а белки, напротив, потреблять в большом количестве. Соотношение калорий суточного рациона, получаемых из белков, углеводов и жиров, колеблется от 40% – 40% – 20% до 50% – 25% – 25% соответственно. Полностью исключать углеводы для обычного человека нерационально.



### Режим питания

Для жиросжигающей тренировки обязательным условием является частое дробное питание. Минимальное количество приемов пищи в день – пять, а оптимальное – семь. Такая диета обеспечивает дефицит калорий (человек в течение суток тратит больше энергии, чем получает). При этом условии потеря веса гарантирована.

Немаловажно также избегать всплесков уровня инсулина крови, которые ведут к избыточному жиросложению. И, конечно, необходимо обеспечить мышечной ткани высокий уровень работоспособности. При соблюдении всех этих условий жиросжигающая диета будет эффективно работать.

Программа активного жиросжигания рассчитывается примерно на три месяца. Количество калорий и углеводов постепенно следует уменьшать. Процесс жиросжигания зависит от многих факторов, в том числе и от уровня гормона лептина, который контролирует аппетит. Стабильно



низкая калорийность приводит к проблемам с выработкой этого гормона, поэтому периодически нужно устраивать так называемые загрузочные дни, когда калорийность питания на 50% увеличивается. Это делается для того, чтобы не подавлять выработку лептина. У людей с большим избыточным весом в начале программы такая "загрузка" устраивается один раз в 12-15 дней. Чем меньше жира в организме, тем чаще устраиваются загрузочные дни: на пике рельефа – один раз в четыре дня.

Находясь на жиросжигающей диете, нужно обеспечить адекватное снабжение организма всеми необходимыми витаминами и минералами для нормальной работы внутренних органов, а также умственной и физической активности.

## Тренировки

### Силовой тренинг

Стимулирует обмен веществ (после силовой тренировки уровень метаболизма остается высоким в течение нескольких суток). Чтобы максимально использовать метаболический эффект, применяются базовые упражнения, которые выполняются с большим количеством повторений, а пауза отдыха между подходами уменьшается до одной минуты. Такая тренировка сопровождается большими затратами энергии, а также стимулирует развитие медленных красных мышечных волокон, которые активно сжигают жирные кислоты в состоянии покоя.

Вторая задача силовой тренировки – это расход энергии (обычно за часовую тренировку сжигается около 200-400 ккал). Тренинг также помогает предотвратить распад, разрушение мышечных тканей, что способствует сохранению мышечной массы и изменению композиции тела.

### Аэробная тренировка (кардиотренинг)

По своим задачам очень близка к силовому тренингу: затраты энергии, сжигание жира, стимуляция обмена веществ. Оптимальным сочетанием кардио- и силовых тренировок будет выполнение их в разные дни, например, в понедельник, среду и пятницу – тренинг с отягощениями, а во вторник, четверг и субботу – работа на кардиотренажерах.

Если нет возможности тренироваться в разные дни, то перерыв между кардио- и силовыми занятиями должен составлять не менее двенадцати часов. Количество сжигаемого жира на кардиотренировке невелико – примерно 20-30 г за час. Очевидно, что эти тренировки не являются основными в борьбе с лишним жиром.

Наиболее оптимальным считается интервальный кардиотренинг в высокой пульсовой зоне, как наиболее эффективно стимулирующий базовый метаболизм. Продолжительность занятия – от 30 до 60 минут три раза в неделю, в зависимости от уровня подготовки.

### Спортивное питание

Спортивное питание, применяемое при жиросжигающих тренировках, можно разбить на несколько групп.

Первая – продукты, обеспечивающие жизнедеятельность, восстановление мышц и всех систем человеческого организма. К ним относятся протеиновые, аминокислотные, витаминно-минеральные добавки, а также препараты, защищающие суставы и связки. Так как при тренировке уменьшается количество углеводов, состоящих в структуре соединительных тканей суставов, возникает повышенный риск травматизма, для предотвращения которого применяются добавки с глюкозамином, хондроитином, метилсульфонилметаном.

Вторая группа добавок – жиросжигатели. В основе одних лежит L-карнитин, естественное вещество, которое вырабатывается нашим организмом (зачастую в недостаточном количестве). L-карнитин обеспечивает транспорт жирных кислот в митохондрии, энергетические станции клетки, где они сгорают с выделением тепла либо энергии АТФ – единственного энергетического субстрата для всех клеток нашего тела.

Другие препараты – термодженики – повышают температуру тела, за счет чего и увеличиваются энергозатраты и интенсивность сжигания жира. Они работают в трех направлениях: размыкают дыхательную цепь и увеличивают температуру тела, определенным образом тонизируют и стимулируют работоспособность, снижают аппетит.

При современном уровне развития индустрии пищевых добавок имеется достаточно большое количество эффективных препаратов для жиросжигания.

В заключение хотелось бы отметить, что все описанные выше компоненты жиросжигающей программы – диета, силовой тренинг, кардиотренировка, пищевые добавки – являются звеньями одной цепи. Если пренебречь хотя бы одним из них, программа будет неэффективна.