

Советы

Просто о прессе

«Хочешь похудеть – приседай.
Хочешь тонкую талию –
держи дефицит калорий и двигайся»



Рената Юсупова

Едва ли не каждый новичок, начиная заниматься спортом, мечтает обрести крепкий пресс. Умеренно обозначенные «кубики» живота, тонкая талия – это уже 50 процентов красивого внешнего вида.

Однако так просто пресс не получить, необходимо приложить немало усилий. А каких – расскажет известный тренер, призёр чемпионатов по бодифитнесу и силовым видам спорта, мастер спорта по жиму лёжа Рената Юсупова. Эта стройная и эффектная спортсменка знает о тренировках всё и некоторыми секретами готова поделиться с читателями «ММ».

– В погоне за эстетическими формами новички обычно бросаются закачивать пресс, что называется, «не щадя живота своего». Делают это и дома, и в тренажёрном зале. Но даст ли это желаемый результат?

– Смотря какой желаемый результат. Я противник того, чтобы закачивать отдельно пресс изолированными упражнениями, например, скручиваниями. Вот почему. Обычно их делают ради двух целей – убрать жир в области живота и сделать «кубики». Так вот, скручивания – не лучший вариант. Локального жиросжигания не существует. Жир – это неиспользованная и отложенная про запас энергия, поэтому его можно только потратить. Жир расщепляется и всасывается в кровь. Далее кровотоком распределяется по всему организму и используется в качестве энергии. Можно ли заставить циркулировать кровь только в области живота? Поэтому, чтобы похудеть, лучше использовать многосуставные упражнения, которые заставят организм потратить больше энергии.

– Какие упражнения, опираясь на собственный опыт, вы считаете наиболее эффективными?

– Можно встретить программы тренировки пресса, где необходимо делать по 500 повторений и даже тысячи. Но это сколько времени

нужно потратить! Проще сделать три подхода приседаний. Лучшие упражнения – многосуставные. То есть, чем больше мышц работает и чем больше рабочий вес, тем эффективнее тренировка. Меня часто спрашивают: какие упражнения я делала, чтобы получить такой пресс? Ответ всех разочаровывает: я не делаю ни скручиваний, ни планок, ни вакуума. Последний раз их делала в апреле 2013 года, когда готовилась к выступлениям в бодифитнесе. Сейчас я просто приседаю и делаю становую тягу с весом 100 килограммов. В достаточной мере мышцы корсета развиваются при выполнении других упражнений.

– Отличаются ли упражнения на пресс для мужчин и женщин?

– Нет, мышцы у всех одни и те же. И принцип вовлечения их в работу тоже одинаков. Конечно, у мужчины корпус развит гораздо сильнее. Поэтому мужчинам доступны более сложные упражнения.

– Поделитесь секретами: как иметь упругий живот и при этом – тонкую талию?

– Занимайтесь фитнесом, хорошая любая нагрузка. Найдите то, что приносит вам удовольствие, и делайте это три раза в неделю. Будьте активны, любите себя. Кстати, тем, кто хочет тонкую талию: скручивания не то что не помогут, а даже навредят. Увеличение мышцы приводит к расширению талии, а это делает фигуру похожей на прямоугольник. Поэтому, если хочешь похудеть – приседай. Хочешь тонкую талию – держи дефицит калорий и больше двигайся.

– Рената, а какие продукты так и норовят превратиться в «пояс Венеры»?

– Я не разделяю продукты на хорошие и плохие. Я ем всё! Вопрос в том – когда, сколько и зачем. Но есть мнение, что избыток жиров откладывается в ногах, бёдрах, ягодицах. А избыток углеводов – на талии. Поэтому желательно урезать сладкое и мучное. Но всё опять же индивидуально. Поэтому отвечу афоризмом: «Мы то, что мы

едим». Хотите быть плюшкой – ешьте плюшки.

– Чем опасен висцеральный жир?

– Как правило, жир откладывается в виде подкожно-жировой клетчатки и вокруг внутренних органов. Первый тип «жирового депо» более характерен для женщин – он равномерно распределяется по всему телу. Это некрасиво, но безопасно. А вот ожирение по мужскому типу – локализация жира в животе – опасно для здоровья. Висцеральный жир – это нагрузка на сердце и другие органы. И как следствие – смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому бороться этим нужно обязательно. Есть волшебное упражнение, которое как раз нацелено на сжигание висцерального жира: вакуум! Это упражнение заимствовано из йоги, его использовал ещё Арнольд Шварценеггер. Воздействие происходит как раз на внутренний жир. Главная особенность техники – правильное дыхание. Сначала нужно сделать глубокий вдох, а затем выдохнуть через рот, освободив лёгкие от воздуха. А затем максимально прижать переднюю стенку живота к позвоночнику.

– Существуют ли противопоказания на физическую нагрузку живота?

– Да, конечно. Это острые фазы любых заболеваний, воспалительные процессы. Есть и специфические противопоказания: диастаз, беременность, восстановление после операций на брюшную полость, любые заболевания репродуктивной системы, период сразу после родов, критические дни.

– И последний вопрос, который, наверное, волнует многих. При условии соблюдения всех правил как скоро появится плоский животик?

– Точного времени никто не скажет, так как всё зависит от человека. Я всё-таки за то, чтобы держать себя в форме всегда, а не развращать организм гиподинамией и обжорством. А при соблюдении всех правил плоский животик вас не покинет.

✍ Дарья Долинина

Иммунитет

Будьте в тонусе!

Эти советы в определённой мере подойдут каждому сознательному человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок.

Занимайтесь спортом

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25 процентов реже, чем те, кто не ведёт здоровый образ жизни. Всего 30–60 минут спорта в день позволяют вам стать здоровее. Ежедневная утренняя зарядка – обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Больше витаминов

Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Цитрусовые – великолепный источник витамина С. То, что витамин С предотвращает простуду, – миф, но получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает

иммунную систему. Для укрепления иммунитета очень важен цинк – он имеет противовирусное и антиоксидантное действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того, пейте томатный сок – он содержит большое количество витамина А.

Закаляйтесь!

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. Самый простой способ закаливания – воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры – укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно тёплой водой (35–36°С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

Употребляйте белок

Из белка строятся защитные факторы иммунитета – антите-

ла (иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Пейте чай

Всего пять чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного чёрного чая выделяется L-теанин, который расщепляется печенью до этиламина – вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что всё это относится только к качественным сортам чая.

Веселитесь!

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль, счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

Учитесь сосредотачиваться

«Занятия медитацией помогают успокоить нервную систему и позволяют иммунной системе функционировать с меньшими помехами, – говорит Санта Моника, терапевт по йоге. – Спокойный разум – спокойное тело». В исследованиях, опубликованных в

журнале Psychosomatic Medicine в 2003 году, учёные обнаружили, что добровольцы, участвовавшие в течение восьми недель в тренинге по медитации, значительно увеличили количество антител против гриппа.

Не нервничайте!

Стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток гормонов, которые как раз и портят фигуру, делают людей раздражительными и забывчивыми.

Минимум алкоголя

Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы.

Спите

Крепкий сон – один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7–8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной

сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы

Мойте руки!

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда учёные из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократно мытьё рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.

Посещайте сауну

Раз в неделю побывайте в сауне. Зачем? Потому что, согласно исследованиям, проведённым в Австрии в 1990 году, добровольцы, которые часто бывали в сауне, в два раза меньше болели простудой по сравнению с теми, кто вообще не ходил в сауну. Уже сейчас в большинстве спортзалов есть сауны.

Пробиотики

Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.