

Советы профессионалов

**Глянцевые журналы и группы в социальных сетях пестрят статьями на эту тему, а вездесущая реклама предлагает попробовать то зелёный кофе, то шоколад для похудения, то энергетический коктейль. Сплошное «поле чудес» с котами Базилио в роли экспертов, призывающих «зарыть ваши денежки» в чудо-средства, позволяющие похудеть без усилий и сразу. Только вот помогут ли эти средства? На эти и другие вопросы я попросила ответить известного в Магнитогорске фитнес-тренера Бориса Стоббе.**

– В своё время мне захотелось стать большим и сильным, и я начал тренироваться, – рассказывает Борис. – Брал пример с отца Льва Георгиевича, мастера спорта по акробатике. Сначала занимался с отцовскими гантелями, потом была секция тяжёлой атлетики. После армии занимался с железом дома, потом появились спортзалы. Информации по тренировкам было мало, тренеров квалифицированных тоже не было. Приходилось выписывать журналы по атлетике и гимнастике. Так что все методы и тренировки испытаны на себе.

**– Как вы относитесь к всевозможным чаям для похудения и прочим коктейлям, обещающим быстрый и лёгкий результат?**

– Скептически. Это всё маркетинговый ход. Эти средства либо не действуют, либо действуют частично, и лишь когда подкрепляются физической работой и определённой диетой. Так что обещания сбросить вес быстро и легко не имеют ничего общего с реальностью.

**– Сейчас в Интернете можно найти самые разные диеты. Как не запутаться?**

– Разновидностей диет много, но суть их одна – сократить потребление углеводов. Ничего нового не изобретено. Применять диету нужно в зависимости от цели, которую преследует человек. Не стоит забывать, что диета – стресс для организма. Например, спортсмен садится на «сушку» на срок от полутора до двух месяцев. За этот срок при регулярных занятиях уходит большое количество килограммов. А обычным людям, занимающимся физкультурой, не следует придерживаться жёсткой диеты. Недостаток жировых компонентов сказывается на организме сразу – могут ломаться



## С наступлением весны забота о фигуре и тема лишнего веса всё чаще овладевают умами мужчин и женщин

ногти, выпадать волосы. Женский организм устроен несколько иначе, чем мужской. Содержание жировой прослойки в теле менее десяти процентов для женщины вредно, да и не нужно. Спортсменки бодифитнеса и фитнес-бикини, которых мы видим на подиуме, находятся в такой форме лишь на время соревновательного сезона.

**– Как вы относитесь к голоданию? Например, когда человек больше месяца употребляет только фруктовые соки и травяные отвары?**

– Скажу честно, я не сторонник голодания. Это, опять же, стресс для всего организма, чреватый сбоем работы желудочно-кишечного тракта. Считаю, что этот экстрим ни к чему.

**– Какие продукты способствуют набору веса и что такое правильное питание?**

– Мы поправляемся от избытка

простых углеводов. Это продукты с высоким гликемическим индексом – сахар, хлебобулочные и кондитерские изделия, варенье, джемы, без которых вполне можно обойтись. Понятно, что полакомиться иногда хочется. Поэтому, если человек занимается физкультурой, правильно питается, то иногда, раз в неделю, можно устраивать читмил. Это так называемый загрузочный день, когда можно есть всё, что душа пожелает. Главное, чтобы механизм обменных процессов в организме работал хорошо. А запустить его можно только при условии занятий спортом и правильного питания. Очень полезны и сытны сложные углеводы, к которым относятся крупы. Идеальный продукт – гречка. Овсянка, пшено тоже подходят для диетического питания. А вот рис наоборот – в нём мало белка и высокое содержание углеводов, кроме того, он задерживает воду

в организме. В рационе должны быть также мясо, рыба и курица. Избыток жира не так страшен, как избыток углеводов. Кстати, высокий гликемический индекс имеют все сладкие фрукты, особенно виноград и груши. А дыне лучше предпочесть арбуз, цитрусовые и киви.

**– Можно ли обрести хорошую фигуру, занимаясь дома по советам из Интернета, журналов?**

– Я занимался дома лет двенадцать, но это были восьмидесятые годы, когда фитнес-залов как таковых не было. Сейчас же огромный выбор предложений для людей с разным уровнем подготовки. Много информации и в Интернете. С одной стороны, это отлично мотивирует, с другой – информацию нужно тщательно фильтровать. Появилось много новоявленных «гуру-тренеров». Фитнес – это такая тема, в которой можно обо-

снова что угодно, и не факт, что это не навредит. Задача профессионального тренера – подобрать индивидуальную программу и питание, потому как генетика у всех разная. С другой стороны, если уж совсем нет возможности посещать спортзал, ведите хотя бы активный образ жизни – быстрая ходьба, пробежки, упражнения помогут держать тело в тонусе.

**– Начиная заниматься спортом, многие замечают прибавку в весе, потому как жир ещё не сгорел, а мышцы начали расти. Стоит ли сначала похудеть, а уж потом строить красивое тело?**

– Здесь тоже всё зависит от фигуры. Сначала с помощью правильных тренировок человек худеет, потом начинается работа по наращиванию мышц и доведения тела до правильных пропорций. Сбросить лишний вес – это лишь половина дела. Важна не худоба, а красивые формы. А добиться этого можно лишь работая с отягощениями. В идеале нужно совмещать силовую тренировку и кардио – длительную ходьбу или небыстрый бег. Как вариант – интервальная нагрузка, которая чередует бег и шаг.

**– Многие стесняются идти в зал. Боятся, что другие клиенты будут на них обращать внимание, посмеиваться. Так ли это?**

– Сейчас достаточно демократичная публика, поэтому стесняться совершенно не нужно. Тем более, все занимающиеся заняты исключительно собой.

**– Есть ли возрастные ограничения для занятий физкультурой?**

– Зависит от состояния здоровья и желания. Многие занимаются даже с дефектами позвоночника, после травм. Старые травмы никуда не денутся, но лечебная физкультура помогает восстановить жизненную активность.

**– Как быстро новичок обрадуется изменениям в теле?**

– Быстрого эффекта не будет, но при условии правильного питания и регулярных занятиях месяца через три тело начнёт меняться в лучшую сторону.

**– Какие бонусы, помимо стройной фигуры, получает человек, занимающийся физкультурой?**

– В первую очередь это здоровье. Функция мышечного корсета – удержание внутренних органов в нужном положении, а значит, их правильная работа и долголетие. Во время занятий у большинства людей вырабатываются эндорфины, повышающие настроение и жизненный тонус.

✍ Дарья Долинина

Частные объявления. Рубрика «Услуги» на стр. 9

### Продам

\*Песок, щебень, скалу, отсев, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

\*Вагонку, доску, брус, теплицы. str-mgn.ru. Т. 43-00-29.

\*Шлакоблок 30, 50 %, рубленый, окрашенный. Т. 456-123.

\*Центр распродаж новой мебели: диваны (книжка – от 6800 р., еврокнижка – от 7500 р., офисные – от 7000 р.) стол-книжка – от 1500 р., кухни (2 м) – от 9400 р., есть лобные размеры. Магазин «Мебель», ул. Чкалова, 13, ТЦ «Абитаре», ул. Труда, 32 а, 2 этаж. Рассрочка. Т. 8-909-099-42-47.

\*Уголь в мешках. Т. 29-00-37.

\*Дрова. Т. 59-30-33.

\*Дрова. Т. 8-909-095-45-63.

\*Сад в «Коммунальщике» Южный склон. Т. 8-909-095-04-15.

\*Песок, щебень, скала. Т. 8-967-867-43-29.

\*Поликарбонат от 1350 р/лист, ул. 1-я Северозападная, 8/1. Т. 45-48-48.

\*Коляску инвалидную. Т. 8-906-852-52-19.

### Куплю

\*Долю в квартире. Т. 8-3519-46-55-72.

\*Срочный автовыкуп в любом состоянии. Целые, аварийные, проблемные, на разбор. Т. 464-555.

\*Срочный автовыкуп. Т. 8-912-081-48-38, 43-51-50.

\*Холодильник современный неисправный, за 1 т. р. Т. 8-951-780-65-55.

\*Стиралку-автомат в любом состоянии. Т. 8-908-087-23-57.

\*Ноутбуки, ЖК-телевизоры, электроинструмент и другую технику. Т. 43-22-22.

\*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 47-31-00.

\*Холодильник от 500 р. Т. 8-963-093-13-21.

\*Ванну. Холодильник. Т. 8-909-093-51-11.

\*Ванну. Дверь. Т. 29-00-37.

\*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

\*Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.

### Сдам

\*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

\*Часы. Т. 8-900-064-90-94.

\*Часы, сутки. Т. 8-968-117-31-35.

### Требуются

\*Организация примет на работу электрогазосварщиков, электросварщиков ручной сварки 5–6 разрядов; монтажников по монтажу стальных и ж/б конструкций, газорезчиков 4–6 разрядов для работы на территории ОАО «ММК». Опыт работы обязателен. Т.: 24-13-02 с 9.00 до 16.00.

\*Организация примет на летний сезон: кассиров, контролеров на контрольно-пропускные пунк-

ты. Доставка на работу – служебным транспортом. Т.: 255-878, 255-638, 8-906-892-37-04.

\*Подработка. Т. 8-919-323-73-12.

\*Комплектовщик, 24 т. р. Т. 59-12-80.

\*Библиотекарь, 18000 р. Т. 8-909-092-45-25.

\*Вахтер-диспетчер, 20000 р. Т. 8-982-314-03-25.

\*Администратор. Т. 8-904-307-42-80.

\*Кладовщик. Т. 8-963-479-94-03.

\*Наборщик текста. 15000 р. Т. 8-919-317-61-50.

\*Администратор на полдня. 14000 р. Т. 8-919-317-61-50.

\*Архивариус. 15000 р. Т. 8-919-317-61-50.

\*Диспетчер на полдня. 12000 р. Т. 8-912-403-29-85.

\*Фасовщик. 18000 р. Т. 8-909-097-59-63.

\*Библиотекарь на полдня. 12000 р. Т. 8-909-097-59-63.

\*Вахтер на утро. 10 т. р. Т. 8-952-513-24-10.

\*Комплектовщик на полдня 14000 р. Т. 8-951-782-30-88.

\*Охранник-администратор. Т. 8-912-892-70-10.

\*Пеший курьер. 1300 р./д. Т. 8-922-756-45-73.

\*Водитель на грузовую «ГАЗель». Т.: 49-01-46, 49-01-47.

\*Маляры, з/п достойная. Т. 8-912-805-00-29.

\*Техничка. Т. 8-908-06-977-22.

\*Сварщики, сварщики-полуавтоматчики, монтажники, разнорабочие, бетонщики. Т. 8-967-868-93-01.

\*Охранник, 22 т. р. Т. 8-963-094-61-47.

\*Водитель-курьер. Т. 59-15-56.

\*Оператор на телефон. Т. 8-908-579-42-51.

\*Лёгкая работа. Т. 8-908-579-42-51.