

КАК ОПТИМАЛЬНО ДВИГАТЬСЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИГУРЫ

Избитое выражение “Движение - жизнь” сейчас активно получает научное обоснование. Если буквально 10 лет назад врачи рекомендовали при ряде заболеваний бросить физкультуру, даже если вы ей до этого занимались, то сегодняшние компетентные врачи настоятельно рекомендуют начать заниматься, даже если вы делаете это впервые.

Одна из последних новостей - теперь это касается также никогда раньше не занимавшихся физкультурой беременных женщин.

Физкультура и движение теперь признанно лечит, например, при депрессии, при когнитивных расстройствах, диабете и сердечно-сосудистых.

ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Это движение, часто в определенном формате, которое оптимально сказывается на вашем самочувствии и таких показателях, как вес.

Речь здесь не идет об изнуряющих тренировках, в ходе которых мы сжигаем, якобы, больше калорий, чем затем съедаем. Эта модель с помощью современных научных исследований потеряла свою актуальность.

Здесь, как и в вопросе регуляции веса, ученые пришли к выводам о том, что физкультура и движение работают через гормональные изменения, которые вызывают, и через некие стимулы/знаки для организма, на которые он реагирует по-разному.

Подробнее о влиянии физкультуры на здоровье и вес в том числе писала вот [здесь](#).

Именно такую нагрузку, которая приводит к оптимизации веса через гормональные изменения, мы и будем пытаться внедрить в жизнь.

КАК ОЦЕНИТЬ ПОЛЬЗУ ОТ ТРЕНИРОВКИ

У кого-то из вас уже есть физическая нагрузка, с которой вы не хотите расставаться. И это прекрасно, что у вас уже есть вид физической нагрузки, который приносит вам удовольствие - один из критериев того, что вы будете практиковать эти тренировки в долгосрочной перспективе.

Но, возможно, вы решитесь хотя бы на 2 недели поэкспериментировать и внедрить формат, который отвечает критериям ниже.

Для целей нашей программы предлагаю придерживаться вот таких критериев. Они направлены на оценку того, поможет ли нагрузка в оптимизации веса.

- Чувство бодрости и прилив энергии после тренировок в отличие от желания отдохнуть, поспать.

- Примерно такой же уровень аппетита - то есть, отсутствие чувства дикого голода или значительного повышения аппетита. Иначе, все наши усилия утонут в нейтрализации возникающего чувства голода.
- Адекватный период для восстановления между тренировками в случае с силовыми или высоко интенсивными тренировками - выражается в возможности увеличить или повторить нагрузку предыдущей подобной тренировки.
- Удовольствие или удовлетворение от процесса. Не всегда приходит сразу, можно над ним работать. Но мучительная и неприятная физкультура в длительной перспективе в жизни не задержится.

“ПАКЕТ” ДЛЯ СНИЖЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА

АЭРОБИКА ДЛЯ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К СЖИГАНИЮ ЖИРА

Ходьба/ медленный бег с пульсом 180 минус ваш возраст в течение 3 недель - от 3 до 5 раз в неделю. Если вы занимались на тренажерах, то вы, наверное, видели, что есть различные режимы нагрузки - для выносливости, потери жира.

Так вот, пульс 180 минус возраст сейчас считается экспертами самым эффективным для того, чтобы организм научился пользоваться жиром в качестве топлива. В зависимости от вашей физической формы это может быть быстрая ходьба или медленный бег.

В любом случае, сдерживайтесь от превышения пульса, даже если нагрузка кажется легкой - вы сможете экспериментировать дальше, по истечении 21 дня, или когда анкета покажет, что процесс сжигания жира у вас налажился.

КОРОТКИЕ ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Не переживайте, что силовые тренировки дадут вам слишком много мышечной массы. Нарастить её очень сложно и требует очень серьезных усилий.

Между тем, количество мышечной массы - фактор, в значительной мере определяющий здоровье. Именно в мышечной массе сконцентрировано производство энергии митохондриями. Именно мышечная масса сжигает калории, предотвращает развитие остеопороза, других дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Между тем, после 30 лет мы теряем примерно 2% мышечной массы в год! То есть, дряблость и слабость нам обеспечены очень скоро, если мы сознательно не компенсируем эту потерю. Это одна из причин необходимости силовых тренировок.

Еще одна важная причина - как раз мощные гормональные изменения, которые такие тренировки вызывают. Это - синтез гормона роста, которого становится с годами все меньше, повышение чувствительности к инсулину, мощный омолаживающий эффект, поддержание когнитивных способностей, повышение производства энергии.

И хорошие новости заключаются в том, что такая нагрузка, хоть и интенсивная по затратам энергии, кратковременная. Один из рекомендуемых форматов - 2 тренировки по 15 минут в неделю!

Формат, который хорошо подходит может называться по-разному, если искать ролики тренировок в интернете. Для такой тренировки вам нужен интернет, 15 минут вашего времени и, возможно, гантели.

Metabolic conditioning workouts <https://www.youtube.com/watch?v=FEH7UwCj3es> - по ссылке 15-минутная тренировка, справа еще варианты подобных тренировок - их можно чередовать.

4-минутные тренировки Tabata. Их желательно сделать несколько - можно повтор одной и той же, можно по 2 повтора 2-х тренировок - руководствуйтесь самочувствием и ощущениями. Сделайте так, как у вас получается. В следующий раз постарайтесь немного увеличить продолжительность, потом еще немного - в какой-то момент вы поймете, что готовы к большей нагрузке:

<https://www.youtube.com/watch?v=axydnGTufOs>

<https://www.youtube.com/watch?v=e3ezvc4gwnI&t=200s>

<https://www.youtube.com/watch?v=6b82IQN4ykY> на русском

БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Сидячий образ жизни по результатам исследований является риском для преждевременной смерти! Поэтому старайтесь двигаться при любой возможности: по пути на работу и обратно, в магазин, на прогулку, дома после ужина и т.д. Эксперты рекомендуют проходить от 7 000 до 10 000 шагов в день.

Двигайтесь 1-2-минутными интервалами в течение дня. Каждые 1-2 часа, когда вы неизбежно отвлекаетесь от работы, делайте упражнения буквально на 1 минуту — приседания у стены (чтобы пальцы ног и колени были в одной плоскости), медленные отжимания (можно с колен), планку, бег на месте, прыжки - руки и ноги врозь, затем вместе. Или просто потанцуйте под любимую музыку!

КАК ВСТРОИТЬ ФИЗКУЛЬТУРУ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Эксперты в области психологии говорят, что самое сложное в любом новом деле, в том числе, с физкультурой - это начать. Поэтому на первом этапе сделайте так, чтобы начать - пойти на прогулку или сделать домашнюю тренировку было легче, чем НЕ сделать:

- Поставьте прогулку и тренировки к себе в календарь точно так же, как встречи или другие обязательства.
- Подготовьте заранее все, что вам нужно для тренировки - выложите спортивную форму, кроссовки на видное место.
- Расскажите семье, друзьям, в нашей группе о своем расписании прогулок и тренировок.
- Представьте себе, как вы встаете, одеваетесь и идете на тренировку. Визуализация - мощный научно-признанный инструмент, который сейчас используется, например, при тренировке спортсменов мирового уровня.
- Гарантируйте себе право закончить раньше, если вам будет некомфортно или вы просто так решите, чтобы не возникало чувство обреченности.
- Воспринимайте тренировки и прогулки, как продуктивное время, каким оно и является. За счет повышения доступа кислорода в мозг и временного отвлечения от работы, прогулки и

Курс "В здоровом теле здоровый вес!" bogdanova.yulia@gmail.com

тренировки являются идеальным инструментом для достижения прорывов в решении каких-то актуальных для вас задач, для повышения продуктивности.