



## **Необходимы ли занятия спортом, если мечтой вашей жизни является избавление от энного количества килограммов? Или строгой диеты вполне достаточно? А если заниматься, то сколько и как часто? Эти вопросы ежедневно задают себе миллионы женщин (да и мужчин тоже), недовольных своей фигурой.**

Противоречивых теорий по этому поводу существует множество, и сегодня мы решили попробовать в них разобраться.

Поскольку проблема снижения веса уже давно стала одной из самых актуальных для большинства развитых стран (особенно печально дела обстоят в США и в России), ежегодно появляются десятки исследований и теорий на эту тему. Рассказать обо всех в рамках одной статьи просто невозможно, тем более, что все они сводятся к нескольким основным.

Теория первая: Похудеть можно всего лишь придерживаясь диеты. Эта теория является любимой у желающих похудеть лентяев, которых пугает одна мысль, что для достижения своей цели нужно сползти с дивана. Впрочем, ее поддерживают и некоторые специалисты. Одним из активных сторонников этого утверждения является известный французский диетолог Мишель Монтиньяк. Собственно, его основной идеей является то, что спорт для снижения веса, возможно и желателен, но вовсе не обязателен, а главное, не так уж и эффективен, как принято думать. В своей книге «Секреты питания Монтиньяка» он пишет, что спорт – это прекрасный способ отдыхать, а вовсе не бороться с лишним весом. Во главу угла он ставит правильное питание, считая, что спорт может, в лучшем случае, немного активизировать обмен веществ, но никак не обеспечить потерю всех желаемых килограммов. Аргументирует свою теорию он тем, что даже во время интенсивных и частых занятий спортом организм в основном расходует не жировые отложения, а гликоген, запасы которого полностью восстанавливаются при первом же приеме пищи. Логика в рассуждениях Монтиньяка безусловно есть. Действительно, для того, чтобы полностью компенсировать потраченное за час занятий в фитнес-клубе количество калорий, достаточно съесть одну маленькую шоколадку. А для того, чтобы расстаться всего лишь с 1 кг жира понадобится в общей сложности 96 часов быстрой ходьбы или 38 часов езды на велосипеде. Так может лучше просто забыть о шоколадке, чем до седьмого пота трудится в спортзале? Плюсы теории: Достоинств у этой теории немного. Ну, конечно же, она идеально подходит лентяям, которые нуждаются в научном обосновании своего «диванного худения». Все-таки, как-никак ученый с мировым именем утверждает, что похудеть можно и без спорта! Если же говорить серьезно, то Монтиньяк абсолютно прав, что без изменения привычек питания значительного снижения веса лишь с помощью спорта добиться невозможно. Как, впрочем, и наоборот. То есть, если вы худеете впервые в жизни или вашей целью

является похудеть всего лишь на парочку-другую килограммов, а при этом человек вы крайне неспортивный, теория Монтиньяка вас вполне устроит. Но если вы мечтаете избавиться от 10 кг и больше, без спорта вам не обойтись. И еще одно замечание: аргументируя свою теорию, Монтиньяк часто ссылается на собственный опыт снижения веса. Но проблема заключается в том, что он-то, как вы понимаете, мужчина, а у них процесс избавления от ненужных килограммов проходит значительно проще и быстрее, чем у женщин. Поэтому вполне возможно, что для мужчин его теория вполне подходит. А вот женщинам, увы, походов в фитнес-клуб не избежать! Минусы теории: Основной ее минус – это очень аргументированное оправдание нашей лени. Наиболее магическим образом теория естественно действует на самых активных поклонников диванного образа жизни, лишая их даже минимального спортивного энтузиазма. Кроме того, Монтиньяк рождает у желающих похудеть совершенно неоправданные надежды, что таким образом можно скинуть хоть 20, хоть 30 кг. На практике же без спортивных занятий похудеть на серьезное количество килограммов получается лишь в первый раз. Если же вы чуть ли не с рождения мучили себя всевозможными диетами, ваш организм при любых изменениях в рационе автоматически замедляет обмен веществ, начиная откладывать жир про запас (вдруг кормить совсем перестанут!). Для того же, чтобы активизировать этот самый обмен, без физических нагрузок обойтись, увы, невозможно. Даже если Монтиньяк и утверждает обратное! Кому теория подходит: лентяям; мужчинам; тем, кто худеет впервые; тем, кто собирается скинуть не более 3-5 кг.

Теория вторая: Не важно, чем именно заниматься, главное – сколько, как часто и с каким пульсом. В отличие от оставшихся двух теорий, о которых речь пойдет во второй части статьи, смыслом этой не является спор о том, какие именно физические нагрузки наиболее эффективны для снижения веса. Ее сторонники убеждены, что выбор конкретных видов физической активности должен оставаться за тем, кто хочет похудеть. Секрет же эффективного снижения веса заключается только в том, сколько по времени продолжаются эти занятия, как часто они происходят, и какой пульс при этом наблюдается у человека. Для начала давайте разберемся, что же происходит в нашем организме во время занятий спортом. Примерно первые 20-25 минут интенсивных физических упражнений основным «топливом» является гликоген, запасенный в наших мышцах как раз на случай таких непредвиденных интенсивных нагрузок. Его запасы расходуются так же быстро, как и восстанавливаются. Достаточно небольшого перекуса и его уровень мгновенно вернется на прежнюю отметку. В следующие 20 минут одного гликогена для поддержания той же интенсивности занятий организму уже недостаточно и он для получения энергии постепенно начинает использовать накопившиеся запасы жира. Примерно через 40 минут после начала тренировки для того, чтобы сберечь остатки гликогена, организм полностью переключается на использование жировых отложений. То есть, действительно реальный процесс избавления от запасов жира начинается лишь через 40 минут после начала занятий и лишь при постоянно интенсивной нагрузке. Вот почему тренироваться менее часа просто не имеет смысла. Оптимальным же временем считается 1,5 часа. Из всего сказанного можно сделать вывод, что во время трех 20-минутных тренировок вы израсходуете лишь быстро восстанавливаемые запасы гликогена, а вот позанимавшись сразу час сможете сжечь хотя бы немного жира.

Время потратите столько же, а пользы получите куда больше. Важным условием избавления от жира является и частота пульса во время занятий. Вычислить оптимальный пульс, при котором организм эффективнее всего сжигает жир, можно по формуле  $(220 - \text{ваш возраст}) \times 0,65$ . Так, например, в 25 лет оптимальный пульс равен 127 ударам в минуту, а в 35 – уже 120. Кстати, отняв от 220 свой возраст, вы получите максимально допустимый для вас пульс. Что касается частоты занятий, то специалисты рекомендуют тренироваться не менее 3-х раз в неделю. Если вес, тем не менее, перестал снижаться, нагрузку можно увеличить до четырех раз в неделю, но заниматься при этом лучше через день, чтобы давать организму отдых. Еще один существенный момент этой теории заключается в том, что максимальная эффективность от занятий спортом достигается при постоянной смене видов деятельности. Дело в том, что каждый новый вид нагрузок требует напряжения других групп мышц, стимулируя более активное сжигание жира. Если вы во время занятий постоянно совершаете одни и те же движения, то ваши мышечные клетки, адаптируясь, затрачивают на них все меньше и меньше энергии. Как только нагрузка меняется, процесс избавления от жира опять активизируется. Плюсы теории: Основной плюс этой теории – ее научная обоснованность и пример огромного количества людей, которые благодаря ей избавились от лишнего веса. Кроме того, она позволяет выбирать тот вид физической активности, который вам больше нравится. Следить нужно лишь за пульсом и продолжительностью занятий. Минусы теории: Собственно, минус у нее только один – вам все-таки придется заниматься спортом для того, чтобы похудеть!

Кому теория подходит: абсолютно всем, а особенно тем, кто мечтает избавиться от большого количества лишних килограммов.

Для начала давайте зададим себе довольно странный вопрос: а для чего, собственно, мы едим? Оставим в покое психологические и эстетические причины ежедневного поглощения пищи и поговорим о физиологии. Итак, едим мы для того, чтобы организм получил дополнительное количество энергии, необходимой ему, прежде всего, для поддержания собственной жизнедеятельности, а также для компенсации любой физической нагрузки. Но не все так просто! Оказывается наш хитро устроенный организм, получив очередную порцию пищи, может расходовать ее очень по-разному, выбирая наиболее экономичный способ. Для выработки необходимой ему энергии он использует не одну, а целых две энергетических системы – аэробную и анаэробную (одновременно или по очереди). Выбор в пользу той или иной зависит в основном, от того, сколько мышц задействовано в работе и насколько она интенсивна.

Теория третья: Похудеть можно только с помощью аэробных нагрузок. Это, пожалуй, наиболее популярная теория, сторонниками которой являются 90% фитнес-инструкторов и которой посвящены сотни книг о похудении. Если попытаться объяснить это максимально кратко, то аэробная – это значит нагрузка, при которой для расщепления молекул пищи используется кислород. Работа аэробной системы во многом зависит от работы сердечно-сосудистой системы по обеспечению кислородом всех клеток организма. Ведь именно при его участии и происходит переработка гликогена и жира в энергию. Наиболее популярные примеры аэробных нагрузок – это ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, всевозможные виды аэробики, а

также танцы (кстати, последние могут не только помочь сжечь жир, но и повысить настроение). То есть, по сути, это любая нагрузка средней интенсивности. Плюсы теории: Для желающих похудеть основной плюс аэробной нагрузки – это сжигание жира. Впрочем, нужно помнить, что происходит это только в случае, если занятия продолжаются не менее 40 минут и при этом поддерживается достаточно высокий пульс (подробнее об этом вы можете прочитать в первой части этой статьи). Минусы теории: Основным минусом аэробной нагрузки заключается в том, что эффективно сжигая жир в процессе занятий, она никак не влияет на ускорение обмена веществ в дальнейшем, поскольку практически не приводит к увеличению мышечной массы. Кому теория подходит: Аэробная нагрузка подходит всем, но особенно людям с достаточно большим весом, для которых серьезные силовые упражнения могут быть просто опасны. Кроме того, аэробная нагрузка идеальна для тех, кто занимается спортом регулярно, поскольку для того, чтобы процесс расставания с лишними килограммами шел успешно, заниматься нужно не менее 2-3 раз в неделю.

Теория четвертая: Для снижения веса обязательно необходимы силовые нагрузки. Если одни утверждают, что от лишнего веса вас спасут плавание и танцы, то другие видят панацею лишь в серьезных силовых тренировках, то есть в анаэробной нагрузке. От аэробной она отличается тем, что в этом случае для получения энергии кислород не используется, а основным топливом служит не жир, а только гликоген. Происходит это обычно в моменты, когда за короткий промежуток времени нам необходимо очень много энергии (например, при силовых нагрузках и работе на тренажерах). Сторонники этой теории аргументируют ее тем фактом, что если аэробная нагрузка дает пусть и более заметный, но кратковременный эффект, то анаэробная позволяет, нарастив мышечную массу, значительно ускорить обмен веществ. Конечно, вам не потребуется превращаться в культуристов. Ведь всего лишь два с небольшим килограмма дополнительной мышечной массы могут сжигать до 250 калорий в день. В год это равняется 91 250 калориям, что эквивалентно сбрасыванию почти 12 кг жира! Плюсы теории: Главное достоинство силовых тренировок и увеличения мышечной массы заключается в том, что теперь ваш организм даже в состоянии покоя будет сжигать дополнительные калории. Минусы теории: Основным минусом состоит в том, что заниматься на силовых тренажерах и наращивать массу тела можно только под руководством опытного инструктора. Иначе вместо стройной фигурки вы получите мощные формы метательницы копья. Кроме того, при необходимости сбросить приличное количество килограммов, силовые упражнения абсолютно необходимо сочетать с аэробными. Кому теория подходит: Да, в общем-то, тоже абсолютно всем, кто хочет похудеть и у кого нет никаких серьезных проблем со здоровьем (больное сердце или позвоночник), а также серьезной степени ожирения, когда большие нагрузки просто противопоказаны.

Теория пятая: Занимаясь спортом, нельзя сидеть на низкокалорийных диетах. Теперь вы знаете все о том, чем и сколько нужно заниматься, чтобы распрощаться с жировыми отложениями. И естественно вам хочется максимально ускорить этот процесс, дополнив спорт низкокалорийной диетой. Вот тут вы совершаете огромную ошибку! Нет, я вовсе не хочу призывать вас есть все без разбору, перечеркивая этим весь эффект от спортивных подвигов! Но оказывается, наш организм устроен таким

образом, что для эффективного сжигания существующих жировых запасов ему просто необходим гликоген, который образуется из углеводов. А вот на них-то девушки сидящие на всяческих строжайших «голливудских» диетах обычно и экономят. И особенно те, кто увлечен всяческими безуглеводными системами питания (например, по Аткинсу), в которых запрещены не только все, что имеет отношение к муке, крупам и сладостям, но и почти все фрукты и часть овощей. Вес при этом, безусловно, теряется, но вовсе не за счет жира. В этом случае страдает мышечная ткань, которая как вы уже поняли, худеющим людям крайне необходима. Кроме того, ни о каких полноценных спортивных нагрузках при такой диете речь идти не может. Кстати, эта теория справедлива не только для тех, кто худеет с помощью физических упражнений, но и для всех остальных любителей низкокалорийных диет. Только у них результат подобных издевательств над организмом обычно бывает еще печальнее: фигура становится более дряблой (хотя объемы несколько уменьшаются), а вес после окончания такой диеты возвращается обратно с просто катастрофической скоростью. Плюсы теории: Да это просто один большой плюс! Еще бы, для того, чтобы похудеть вам рекомендуют есть побольше! Да еще и углеводов! И главное, дают этому парадоксальному факту аргументированное научное объяснение. Минусы теории: Очень уж она расслабляет! Так что, будьте бдительны! Не путайте полезные углеводы из фруктов, овощей, дикого риса и цельнозернового хлеба со сдобными булочками, кремовыми тортами и шоколадками! Кому теория подходит: Подходит она абсолютно всем, но особенно тем, кому диета из листиков салата, половинки вареного яйца и обезжиренного йогурта кажется самой страшной пыткой в мире.

Подводим итоги Итак, попытаемся извлечь все самое полезное из всех пяти теорий: 1. Несмотря на то, что изменение в привычках питания стоит, безусловно, на первом месте, всерьез и надолго похудеть без занятий спортом вам не удастся. 2. Каждое занятие должно продолжаться не менее 40 мин, а лучше от 1 до 1,5 часов (иначе сжигания жира происходить не будет) и не реже 2-3 раз в неделю. При этом нужно внимательно следить за пульсом. 3. Для того, чтобы запустить этот самый процесс сжигания жира необходимы длительные аэробные тренировки небольшой интенсивности (аэробика, плавание, танцы и т.д.). 4. Для ускорения обмена веществ желательно увеличить объем мышечной массы с помощью занятий на силовых тренажерах. 5. И, наконец, занимаясь спортом, необходимо отказаться от низкокалорийной безуглеводной диеты, поскольку именно углеводы и необходимы при сжигании жира. Автор: Екатерина Виноградова