



НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ГАНТЕЛЕЙ

КАДРИ ПААТ, РУКОВОДИТЕЛЬ ПЕРСОНАЛЬНЫХ
ТРЕНИРОВОК MYFITNESS

Довольно распространен миф, что при выполнении мышечных тренировок мышцы растут под жировыми тканями, но сам жир при этом никуда не пропадает. Из-за этого тело внешне якобы становится больше и выглядит мощнее. Страх перед таким эффектом тренировок преследует, прежде всего, женщин, которые из-за этого боятся гантелей и предпочитают бегать или заниматься кардио-тренировками. На самом деле гантелей бояться не нужно. Они могут стать вашим лучшим помощником в достижении целей.

В действительности все зависит от цели. И с помощью кардио-тренировки можно добиться стройных форм, она обеспечит расход большего количества калорий, нежели потребляется с едой. В то же время, при снижении веса путем уменьшения количества калорий существует опасность, что человек с типом фигуры «груша», сбавив вес, станет просто «грушей поменьше». Если же цель заключается в снижении веса и одновременном улучшении пропорций тела, (например, мы хотим получить подтянутые ягодицы, руки, плечи и так далее), то рекомендуется разнообразная физическая активность. С уменьшением веса тело обязательно станет стройнее, но силовая тренировка поставит красивую точку над «i». В зависимости от программы, такой вид нагрузки делает нас сильнее, улучшает общее состояние организма и работоспособность, а также обеспечивает желаемые пропорции.

Силовые тренировки полезны с очень многих точек зрения. С помощью продуманных силовых тренировок можно заметно улучшить пропорции тела и вместе с тем изменить общие физические способности. Как следует из названия, силовая тренировка делает нас сильнее! Она повышает общий тонус, улучшает осанку, равновесие и подвижность, а при сознательном и индивидуальном подходе она весьма эффективна и для уменьшения симптомов большинства хронических заболеваний и болей. Занятия силовыми тренировками работают как «лекарство» для многих людей, страдающих от депрессии, стресса или других проблем.

Одновременно в результате постоянных и прогрессирующих силовых тренировок в организме происходят положительные изменения в виде роста мышечной массы. У людей, занимающихся фитнесом и культуризмом, в программе тренировок есть также так называемые периоды наращивания мышечной массы, когда они внешне выглядят совсем не такими, как на сцене. Чтобы мышцы визуально выделялись, доля жира в организме должна быть довольно низкой. У нас у всех есть мышцы – просто в зависимости от нашей формы на данный момент, процента жира и (немного) от генетики, они имеют разный размер, и либо видны, либо нет. Мы сами с помощью тренировок и питания можем сделать многое для того, чтобы они были видны лучше и больше выделялись.

При этом не надо бояться, что силовая тренировка сделает внешний вид автоматически таким же мощным, как у культуристов. Если комбинировать тренировку с питанием правильной калорийности, то в результате форма тела улучшится, но при снижении веса самую важную роль играет баланс между расходом энергии и полученными с пищей калориями. Для снижения веса следует тратить больше калорий, чем получать. Силовая тренировка эффективно меняет форму тела и дает нам желаемые пропорции, а также увеличивает количество потраченных калорий, если делать ее сознательно и постоянно, сделав ее частью своего образа жизни. Ни одна трени-



ровка сама по себе не работает исключительно на снижение веса. Чтобы вес снижался, нужно очень тщательно следить за питанием. Например, если человек занимается силовыми упражнениями и тратит в день 2000 ккал, а за день съедает 3000 ккал, то жировая масса никуда не денется, хотя он может очень много трудиться в тренажерном зале над формами своего тела. Если получаемые с едой калории превышают дневной расход энергии, то вес не снизится ни с какой тренировкой.

Статья подготовлена в сотрудничестве с кластером инновации активного образа жизни SportEST.

Кластер инноваций в области активного образа жизни SportEST – это отраслевое объединение, нацеленное на повышение продолжительности и качества жизни, на улучшение среды обитания людей, а также на разработку новых инновационных решений в области оздоровительного движения. Подробную информацию о кластере SportEST и оздоровительном спорте вы сможете найти на веб-сайте www.sportest.eu.



estonia.ee