Как избавиться от жира на животе

Сократить объем жировых отложений на животе просто. Никаких чудодейственных диет для этого не понадобится.

Жировые отложения на животе – это не только косметический дефект, но и серьёзная угроза здоровью. Абдоминальное ожирение – важнейший фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. Сократить объем жировых отложений на брюшной стенке довольно просто. Никаких чудодейственных диет и хитрых тренажеров для этого не понадобится. Предлагаем семь простых шагов для стройной талии.

Шаг первый: Не только диета

Специальной диеты «от живота» не существует, как бы не уверяли в обратном некоторые недобросовестные диетологи. Если вы перешли на здоровое питание, добавьте регулярные физические нагрузки. Результаты экспериментов однозначны: сочетание сбалансированного питания и физических упражнений избавляет от жира на животе гораздо лучше, чем только изменения в рационе.

Шаг второй: Начните с малого

Считаем лишние килограммы

Измерить количество жира в организме возможно и в домашних условиях – при помощи простой линейки.

Заставить себя заняться спортом бывает трудно. Еще труднее – не бросить из-за усталости и отсутствия видимого эффекта. Начните с самого простого: ежедневной прогулки, йоги, танцев или восточной гимнастики. Ваша задача – сконцентрироваться на тех упражнениях, которые позволяют вам заниматься дольше и выдерживать более высокую нагрузку. Ведь именно в этом случае вы тратите больше калорий. К сожалению, далеко не все могут бегать часами и «жонглировать» увесистыми гантелями в спортивном зале. Если вы никогда не занимались прежде, запомните три правила: 1. Любое выполненное упражнение – это уже здорово. Если вы можете бежать не дольше пяти минут, не забрасывайте идею бега совсем – в следующий раз пробегите шесть. 2. Развитие выносливости и мышечной силы занимает время. Не требуйте от своего нетренированного тела олимпийских результатов: дозируйте нагрузку и обязательно отдыхайте. 3. Во всем нужна практика. У вас далеко не все получится с первого раза. Дайте себе право на вторую, третью, тридцать третью попытку.

Шаг третий: Дольше и больше

Если вы только начали занятия, постарайтесь подойти к увеличению нагрузки и продолжительности тренировок с умом. Работайте только в удобном для вас темпе и с посильной нагрузкой. Принцип «плюс десять процентов в неделю» должен стать вашим золотым правилом. Увеличивайте интенсивность и продолжительность занятий примерно на десять процентов в неделю, чтобы избежать травм и перетренированности. Со временем увеличьте и частоту тренировок. Если вы тренируетесь два-три раза в неделю, добавьте еще один день для кардиотренировки. Не забывайте об отдыхе и будьте готовы снизить нагрузку при первых признаках переутомления.

Шаг четвертый: Познакомьтесь с интервальной тренировкой

Интервальные тренировки увеличивают расход калорий и повышают выносливость, а значит, существенно сокращают жировые отложения на животе. Кроме того, интервальные тренировки могут внести приятное разнообразие в монотонные занятия. Начните с малого: во время обычной тренировки добавьте от трех до пяти тридцатисекундных интервала упражнений высокой интенсивности. Например, резко ускорьтесь на обычной пробежке. Не забывайте о том, что перед каждым интервалом интенсивной нагрузки надо полностью восстановиться.

Шаг пятый: Подружитесь с силовыми упражнениями

Силовые тренировки не только увеличивают мышечную массу и улучшают обмен веществ. Они помогают расстаться с лишним жиром на животе. Исследования показали, что введение силовых упражнений в тренировочный процесс – даже у женщин – позволяет значительно сократить количество жира в районе живота. Эффект стал заметным после четырех месяцев экспериментальных занятий по три раза в неделю. Если ваши привычные занятия в спортзале бессильны против излишков жира под кожей, самое время подружиться с силовыми тренировками. Посоветуйтесь с тренером – пусть он поможет вам подобрать нагрузку.

Шаг шестой: Чередуйте тренировки

Неприятные последствия для любителей пива

Есть как минимум три причины, по которым от пива толстеют. Узнайте, чем еще опасен этот напиток и что такое пивной алкоголизм.

Не стоит ограничиваться только силовыми тренировками или кардионагрузками. Чередуйте их – это позволит достичь лучших результатов и спасет от рутины. Другой вариант чередования – разделение тренировок в течение дня. Например, пробежка – утром, занятия в тренажерном зале – вечером.

Шаг седьмой: Вспомните об упражнениях для мышц живота

Сами по себе отжимания, подъемы туловища, приседания и скручивания с жиром на животе бороться не могут. Однако они помогают подтянуть живот намного быстрее, если действуют вместе с повышением уровня физической нагрузки и переходом на здоровое питание. Подберите наиболее комфортные для вас упражнения и выполняйте их в два-три подхода по 10-15 раз за одну тренировку. Не забывайте и о других группах мышц.

Самое важное

Расстаться с лишним жиром на животе можно и нужно. Начните с малого: увеличивайте нагрузки, руководствуясь правилом десяти процентов, познакомьтесь с силовыми и интервальными тренировками, а также не забывайте о соблюдении здоровой диеты. Фото: suanie