

6 ФИТНЕС-СОВЕТОВ, которым лучше не верить

Ты решила заняться спортом и собираешь в интернете советы «бывалых». Отделяй правду от заблуждений!



Анастасия ЮРКОВА, персональный тренер направления групповых программ, фитнес-менеджер клубов X-Fit Монарх и X-Fit Флотская.

1 НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ И ПИТЬ ЗА 2 ЧАСА ДО ТРЕНИРОВКИ И ПОСЛЕ НЕЕ

Очень распространенное заблуждение. На самом деле для тренировки нужна энергия, то есть еда. А если ты придешь в спортзал голодной, может резко снизиться уровень сахара в крови. А там и до голодного обморока недалеко. Что же касается еды после тренировки, то на восстановление организма тоже нужна энергия. Это не значит, что сразу после занятия нужно набрасываться на еду. Но, скажем, в первые полчаса после нагрузки выпить белково-углеводный коктейль полезно. А через час можно съесть легкий ужин.

ВАЖНО! *Теперь по поводу воды. Если так долго не пить, можно спровоцировать обезвоживание. Как итог – судороги во время тренировки и появление отеков. Если организм извне не получает достаточно воды, он начинает ее накапливать.*

2 НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ 18.00

Все правильно, если ты ложишься спать в 20.00. А если не рань-

ше 23.00, значит твой организм не получит пищи как минимум 5 часов. Это не очень хорошо для обмена веществ.

ВАЖНО! *Есть лучше каждые 3–4 часа, маленькими порциями, равномерно в течение дня. Такая кратность приема пищи позволяет поддерживать нормальный баланс гормонов. Ты не будешь испытывать голода, а жиры при этом будут расщепляться с нормальной скоростью и не отложатся про запас.*

3 ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ТЫ ВСПОТЕЛА, ТЕМ БОЛЬШЕ СОЖГЛА ЖИРА

На самом деле, чем больше ты вспотеешь, тем больше организм потеряет жидкости. А жир тут ни при чем. Потеть во время нагрузки – нормально. Это всего лишь биологическая реакция, способ терморегуляции. Но не показатель эффективности.

ВАЖНО! *Можно эффективно сжигать калории, сильно не потея. Например, во время прогулки в умеренном темпе.*

4 ЕСЛИ НЕ «ВЫПОЛЗ» С ТРЕНИРОВКИ, ЗНАЧИТ ПЛОХО ПОЗАНИМАЛСЯ

Это тоже заблуждение. Чрезмерные нагрузки, наоборот, ни к чему хорошему не приводят. Регулярные тренировки в таком режиме грозят срывом адаптации. То есть, когда организм перестает реагировать на нагрузку, а все время



чувствует усталость из-за того, что не успевает восстанавливаться. Помни: главное не то, что происходит на тренировке, а то какие процессы в этот момент запускаются и что происходит после нагрузки.

ВАЖНО! *Боль в мышцах после занятия – тоже не показатель эффективности. Она возникает из-за повреждения мышц, микротравм в волокнах. Возможно, все дело в неправильной технике, ты плохо размялась перед тренировкой или у тебя был долгий перерыв в занятиях.*

5 ТРЕНИРОВАТЬСЯ НАДО КАЖДЫЙ ДЕНЬ, А ИНАЧЕ ЛУЧШЕ НЕ НАЧИНАТЬ

Это вопрос поставленной цели. Если ты готовишься к

соревнованиям на выносливость, то да. Если же ты просто хочешь скорректировать фигуру, то для ощутимого результата достаточно трех раз в неделю.

ВАЖНО! *Но даже если ты тренируешься 2 или 1 раз в неделю, это лучше, чем ничего. Просто не жди быстрого эффекта.*

6 БЕЗ «ЖЕЛЕЗА» – НИКУДА

Тренажеры и упражнения с отягощением – это просто способ изменения нагрузки. Они незаменимы только для одной задачи – набора мышечной массы.

ВАЖНО! *Скорректировать фигуру и снизить вес можно и без спортивных снарядов. Главное – не вид нагрузки, а регулярность.*

СПРАШИВАЛА? ОТВЕЧАЕМ!

ПРИСЫЛАЙ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ НА V.FLORA@BURDA.RU И ИЩИ ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ



«Как укрепить иммунитет школьника, чтобы реже болел? Многие мажут нос оксолиновой мазью, витамины пьют. Но нам это не помогает...»

Марина, г. Псков



Владимир ПРОТАСОВ, терапевт, кардиолог сети медицинских клиник «Семейная»

Препаратов, которые бы доказанно укрепляли иммунитет, нет. Поэтому основной акцент нужно сделать на здоровом образе жизни ребенка. Рекомендую также обратиться к педиатру и проверить уровень гемоглобина и важных витаминов. В наших широтах часто присутствует нехватка витамина D (он повышает иммунитет и регулирует обмен кальция). При его дефиците надо принимать специальные добавки.



«Чем отличаются анализы на глюкозу крови и на гликированный гемоглобин? Пришел анализ на глюкозу и он выше нормы (7,5). Врач порекомендовал сдать гликированный».

Виктория, г. Москва

Анализ крови на глюкозу – базовый метод определения уровня сахара в крови. Отклонения от нормы в нем – тревожный признак. Но нужна дополнительная диагностика. Анализ на гликированный гемоглобин – более точный метод. Он оценивает среднесуточный уровень глюкозы в крови за три месяца. Нормальный показатель – от 4 до 6%. Если значения выше 6,5, это может говорить о сахарном диабете или нарушении толерантности к глюкозе.



«У отца головные боли, плохой сон. Невролог направил на ЭЭГ мозга. Как готовиться к исследованию?»

Ирина, г. Москва

ЭЭГ – электроэнцефалография головного мозга. Это безопасное, неинвазивное исследование электрических импульсов разных зон головного мозга. Его назначают при всех видах нарушений сна, судорогах, головных болях, патологиях сосудов, головокружениях, усталости и т. д. За день до исследования нужно исключить кофеин и содержащие его продукты.

1/2 VERTIKAL