

Ирина Зайцева

# Фитнес против ожирения



# Ирина Александровна Зайцева

## Фитнес против ожирения

### Серия «Массаж и фитнес»

*предоставлено правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=164956](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164956)

#### **Аннотация**

Ожирение – заболевание, в результате которого страдает не только внешность, но прежде всего здоровье человека. В настоящее время ни для кого не секрет, что последствиями ожирения являются серьезные отклонения в работе сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем. Если вы хотите навсегда избавиться от лишних килограммов, обрести красивую фигуру и укрепить здоровье, наша новая книга для вас. В первой ее части подробно рассказывается о проблеме ожирения, рассматриваются факторы, способствующие развитию данного заболевания, и способы их устранения. Кроме того, в книге подробно рассказывается о правилах питания для людей, страдающих избыточным весом. Во второй части книги представлены программы упражнений, направленные на снижение веса, повышение тонуса и эластичности мышц и рассчитанные на различные уровни физической подготовки.

# Содержание

Введение	4
1. ОЖИРЕНИЕ	6
Профилактика ожирения	16
Обмен веществ и энергозатраты	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Ирина Александровна Зайцева**

## **Фитнес против ожирения**

### **Введение**

Согласно мировой статистике, в настоящее время около 60% населения Земного шара страдает от ожирения. В России проблема избыточного веса беспокоит более 54% жителей, при этом большинство из них – женщины.

Сейчас не подвергается сомнению тот факт, что избыточный вес не только существенно портит внешний вид, но также становится причиной стрессов, депрессии, неуверенности в себе, а главное, пагубно сказывается на общем состоянии здоровья человека, являясь основной причиной заболеваний сердечнососудистой, эндокринной, пищеварительной и дыхательной систем, варикозного расширения вен и многих других заболеваний.

Если вы держите в руках нашу книгу, значит, первый шаг сделан. Теперь вам остается запастись терпением и силой воли. Похудение – длительный процесс, который потребует от вас времени, выдержки, а самое главное, желания достичь результата. Дело в том, что любая грамотно составлен-

ная программа похудения предполагает значительные изменения режима питания, сна, а иногда и всего жизненного распорядка. Однако, если вы всерьез решили начать новую жизнь, это не должно вас пугать.

Как известно, одним из самых популярных и эффективных в плане укрепления здоровья видов физической активности является фитнес. Фитнес включает в себя огромное количество разнообразных направлений, в число которых входят все виды гимнастики, аэробика, аквааэробика и даже танцевальные направления.

В книге приведены программы упражнений для снижения веса и укрепления мышц. Вы сможете выбрать оптимальную программу даже в том случае, если раньше не занимались фитнесом. Программы отличаются по уровню сложности, для начинающих разработан специальный комплекс, направленный на подготовку и укрепление всех основных мышц тела.

Для женщин со средним и высоким уровнем физической подготовки в книге представлены программы, включающие силовые упражнения.

# 1. ОЖИРЕНИЕ

На что в первую очередь мы обращаем внимание, глядя на человека? Разумеется, на его внешний вид, основной составляющей которого является фигура. Для большинства людей подтянутый мужчина спортивного телосложения или изящная женщина являются гораздо более привлекательными, чем человек, потерявший форму.

Однако, как известно, ожирение является не только эстетической проблемой, но в первую очередь проблемой здоровья. Ожирение – это нездоровое состояние организма, характеризующееся усиленным накоплением жира в клетках жировой ткани, а в случае сильного ожирения – увеличением жировых клеток, иными словами, разрастанием жировой ткани.

*Согласно научным исследованиям, предрасположенность к ожирению, как психофизиологическое состояние, складывается задолго до того, как заболевание приобретает явный характер.*

Следует отметить, что накопление жира в клетках жировой ткани представляет собой естественный процесс в организме в результате потребления большого количества энергии, не соответствующего энергозатратам организма. При нормальном состоянии организма такое превышение не бы-

вает длительным, поскольку существуют нейропсихологические механизмы, регулирующие энергетический баланс. Ожирение развивается в результате нарушения работы данных механизмов. Основной составляющей механизма развития ожирения является сама жировая ткань, выполняющая эндокринную и аутокринную функции. Вещества, выделяемые жировой тканью, обладают различным биологическим действием и могут влиять на активность метаболических процессов в тканях и различных системах организма либо непосредственно, либо опосредованно, через нейроэндокринную систему.

В связи с этим многие задаются вопросом – как навсегда избавиться от этого заболевания. В первую очередь необходимо избавить свой организм от предрасположенности к ожирению, иными словами, переключить его из состояния усиленного накопления жировой ткани в состояние интенсивного сжигания жира на энергетические потребности.

Более сложной задачей является избавление от избыточного веса. Для того чтобы это сделать, необходимо соблюдать определенные правила, касающиеся в первую очередь режима питания и энергозатрат, а также физической активности. В совокупности данные правила образуют своеобразную программу снижения веса, следуя которой, человек добивается намеченного результата. Таким образом можно сделать вывод, что снижение веса должно происходить путем комплексного воздействия на организм.

*Большое значение в регуляции энергетического обмена имеет система ЦНС «гипоталамус – жировая ткань». Основным ее звеном является гормон лептин, выделяемый жировой клеткой (адипоцит), который способствует рациональной утилизации энергоресурсов и их использованию.*

Людам с избыточным весом следует учитывать, что ожирение непосредственно связано с большим количеством серьезных заболеваний.

## **Артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление)**

Данное заболевание особенно опасно тем, что его характерные признаки на начальной стадии очень схожи с признаками обычного переутомления. Именно поэтому многие люди, страдающие ожирением, до определенного времени не подозревают о развитии артериальной гипертензии.

У людей с избыточным весом артериальное давление, как правило, настолько высоко, что возникает опасность разрыва сосудов и, как следствие, инсульта. Дело в том, что повышенное давление организму человека с избыточным весом просто необходимо, поскольку сердцу требуется нагнать кровь под большим давлением.

## Атеросклероз

Представляет собой наиболее распространенное хроническое заболевание артерий, сопровождающееся формированием одиночных и множественных очагов липидных, главным образом холестериновых, отложений (бляшек) на внутренней оболочке артерий. Последующее разрастание в артерии соединительной ткани (склероз) и отложение кальция в стенках сосуда приводят к деформации и сужению его просвета вплоть до полной закупорки артерии.

В результате этого образуется недостаточность кровоснабжения органа, питаемого через пораженную артерию. Кроме того, возможна острая закупорка просвета артерии либо тромбом, либо (значительно реже) содержимым распавшейся бляшки, либо и тем и другим одновременно, что приводит к образованию некроза (инфаркт) или гангрены в органе, который питается этой артерией.

Атеросклерозу наиболее подвержены мужчины в возрасте 50—60 и женщины старше 60 лет. Факторами развития заболевания являются курение, избыточная масса тела, повышенный уровень холестерина в крови, высокое давление, стрессы, малоподвижный образ жизни.

## Сахарный диабет II типа

Представляет собой заболевание эндокринной системы, возникающее из-за недостатка инсулина и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов и другими нарушениями обмена веществ. В настоящее время 150 млн людей на планете больны сахарным диабетом, из них россияне составляют 8 млн.

*Глюкоза представляет собой основной субстрат, необходимый для энергообразования и жизнедеятельности любой клетки. Она поступает в кровь из кишечника после расщепления углеводов, а также может образовываться в организме из гликогена.*

Инсулин необходим организму для поддержания нормального уровня сахара в крови. Кроме того, он способствует поступлению глюкозы в клетки, регулирует белковый обмен, стимулирует синтез белков из аминокислот и их транспортировку в клетки. Таким образом, для нормальной жизнедеятельности организма ему необходимо определенное количество инсулина.

Сахарный диабет II типа в большинстве случаев встречается у пожилых людей и характеризуется выработкой малого количества инсулина поджелудочной железой. Кроме того, в результате развития данного заболевания снижается вос-

приимчивость клеток к инсулину.

У больных сахарным диабетом II типа наблюдаются гипергликемия, ожирение, гипертония, в результате чего возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, снижения зрения и чувствительности, нарушения функции почек.

*В результате сахарного диабета II типа в организме в повышенном количестве образуются ацетон, ацетоуксусная и бета-оксималяная кислоты (кетонные тела), которые являются токсичными для организма и в первую очередь для головного мозга.*

Следует отметить, что при сахарном диабете особенно важно соблюдать диету. Прием лекарства не должен сопровождаться употреблением углеводов, однако количество белков не должно сокращаться. На период лечения из рациона исключаются такие продукты, как сладкие фрукты, в частности виноград и изюм, а также сладкие газированные напитки.

Сахарный диабет занимает третье место по количеству смертельных исходов после сердечно-сосудистой патологии и злокачественных новообразований, поскольку он вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что, в свою очередь, приводит к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрены, а также потере зрения.

Сахарный диабет II типа в большинстве случаев возникает у людей с избыточным весом, однако встречается и у лю-

дей с нормальной массой тела. Заболевание развивается постепенно и обусловлено наследственной предрасположенностью.

Клиническими признаками сахарного диабета II типа являются жажда, частое мочеиспускание, зуд, слабость, покалывание в стопах и ладонях, долго заживающие раны, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы.

## **Ишемическая болезнь сердца**

Под названием ИБС объединена группа заболеваний, причиной которых являются уменьшение или полное прекращение кровоснабжения сердечной мышцы и, как результат, кислородное голодание отдельных участков миокарда (ишемия).

В большинстве случаев ишемическая болезнь сердца осложняется стенокардией, инфарктом миокарда и является следствием атеросклероза коронарных сосудов.

Факторами предрасположенности к ишемической болезни сердца являются:

- избыточное потребление жирной и богатой углеводами пищи и, как следствие, ожирение;
- малоподвижный образ жизни;
- стрессы;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;

- артериальная гипертония;
- нарушения обмена электролитов;
- наследственная предрасположенность;
- сахарный диабет.

Следует отметить, что мужчины подвержены ишемической болезни сердца в значительно большей степени, чем женщины.

Характерными признаками ИБС являются ощущение удушья, усиливающееся на холоде, боль в области груди, учащенное сердцебиение, одышка.

## **Варикозное расширение вен**

Представляет собой расширение поверхностных вен, сопровождающееся нарушением работы клапанов и ухудшением кровотока. Различают первичное и вторичное варикозное расширение. Первичное обусловлено слабостью или нарушениями венозной стенки. Факторами развития заболевания являются беременность, ожирение, длительное пребывание в положении стоя, врожденная слабость соединительной ткани. Вторичное варикозное расширение возникает в результате нарушения венозного оттока, а также при опухолях и травмах.

*При варикозном расширении вен поврежденные клапаны позволяют крови проникать в поверхностную венозную систему, в результате чего в последней*

*повышается давление и, как следствие, происходит расширение вен.*

Основными признаками варикозного расширения вен являются быстрая утомляемость, ощущение тяжести в ногах, частые судороги в икроножных мышцах, отеки. Осложнениями варикозного расширения вен являются острый тромбофлебит, разрыв варикозного узла с кровотечением и хроническая венозная недостаточность с развитием трофических язв.

## **Желчно-каменная болезнь**

Характеризуется образованием камней в желчном пузыре, а также в печеночных и желчных протоках. Следует отметить, что данному заболеванию наиболее подвержены женщины. После 40 лет камни находят у 32% женщин и 16% мужчин. Основной причиной камнеобразования является нарушение обменных процессов и инфицирование желчи.

Желчно-каменная болезнь практически всегда сопровождается приступами желчной колики или острого холецистита. Осложнения желчно-каменной болезни обусловлены либо присоединением инфекции (острый холецистит), либо миграцией камней (развитие механической желтухи), либо их сочетанием (острый холецистит при закупорке желчных путей, холангит).

*Во время исследований было выявлено, что ожирение и лишний вес у человека в возрасте 18 лет увеличивают риск смертности от рака молочной железы. Однако было также отмечено, что у женщин с ожирением в период постменопаузы риск возникновения рака молочной железы перестает увеличиваться, что, скорее всего, обусловлено защитным действием увеличения веса у женщин в данный период.*

Основными причинами возникновения желчно-каменной болезни являются:

- ожирение;
- сахарный диабет;
- беременность;
- наследственная предрасположенность;
- воспалительные процессы в желчном пузыре и желчных путях.

Помимо вышеперечисленных заболеваний, прослеживается взаимосвязь между наличием излишних жировых отложений и ожирения и увеличением риска развития онкологических заболеваний пищевода, желчного пузыря, поджелудочной железы, молочной железы, почек, матки, шейки матки и предстательной железы.

Во многих исследованиях была прослежена четкая связь между индексом массы тела и развитием рака толстой кишки как у мужчин, так и женщин.

# Профилактика ожирения

Чтобы предотвратить появление и развитие ожирения, в первую очередь необходимо вести здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание и физическую активность. Конечно, существуют еще экологические факторы, но на них мы, к сожалению, повлиять не можем.

Зачастую хроническая нехватка времени, составляющая образ жизни современного человека, не позволяет часами заниматься в тренажерном зале или фитнес-клубе.

Однако в большинстве случаев основной причиной сидячего образа жизни и всех связанных с ним заболеваний является не отсутствие времени, а неумение четко планировать свой ежедневный режим. Ведь само по себе время ниоткуда не появится, его приходится рассчитывать, нередко даже в ущерб другим занятиям. По этой причине многие люди, задавшись целью избавиться от избыточного веса и начать здоровый образ жизни, через некоторое время возвращаются к тому, от чего ушли.

Следует отметить, что дефицит времени является следствием не столько неумения, сколько нежелания внести в жизнь порядок. Согласитесь, если на что-то не хватает времени, значит, где-то вы его потратили зря. Многие люди, в частности женщины, без труда находят время на просмотр любимых сериалов и долгих разговоров с подругами за ча-

шечкой кофе. Разумеется, отдых и общение с друзьями являются важными составляющими жизни человека, однако согласитесь, здоровье и красота все-таки важнее.

*На первый взгляд лечение ожирения не составляет особых сложностей: меньше есть и больше двигаться. Однако по данным Национального института здоровья США 95% пациентов не может удержать сниженную массу тела.*

Многие из вас вполне справедливо заметят, что само понятие «планировать жизнь» звучит скучно. Однако альтернативы в данном случае не существует, поскольку, если вы заранее не отведете время на укрепление собственного здоровья, положение не изменится.

Для более удобного планирования ежедневного или еженедельного распорядка (второй вариант является более предпочтительным) мы рекомендуем вам завести ежедневник. Помимо запланированных дел, в ежедневнике следует оставлять некоторое время на непредвиденные обстоятельства. Например, зарезервируйте лишний день для занятий фитнесом взамен того, в который они могут быть отменены. Если тренировка не будет пропущена, в свободное запланированное время можно будет сходить на ту же чашечку кофе к подруге или отдохнуть у телевизора. Такое расписание позволит вам четко планировать свое время, не пропуская ничего важного.

Что касается правильного питания, оно предполагает вы-

полнение довольно простых правил, основным из которых является режим питания. Иным словами, есть нужно вовремя, не переедать, пить только очищенную воду. Следует также учитывать, что основой правильного питания является не калорийность, а сбалансированность.

*В Древнем Китае считалось, что в течение суток организм человека должен получать все пять вкусов: сладкий, соленый, горький, кислый и острый.*

Очень важно употреблять в пищу продукты в их исходном состоянии и как можно меньше подвергать их тепловой обработке. Пища не должна быть горячей или холодной. Что касается сахара, предпочтительнее заменить его медом и сладкими фруктами. Разумеется, сбалансированная диета предполагает минимальное употребление мяса, соли и алкоголя, а от консервированных и копченых продуктов лучше полностью отказаться. Отсутствие каких-либо питательных веществ полностью компенсируют качественные биологически активные добавки, содержащие необходимые минералы и витамины.

Пейте больше воды и натуральных соков. Это пополняет запасы жидкости в организме, что способствует быстрому выведению различных вирусов и бактерий. стакан холодной воды натощак помогает очищению желудочно-кишечного тракта, стимулируя его работу и тем самым улучшая пищеварение. После продолжительной физической нагрузки пейте слегка подсоленную воду, что необходимо для вос-

полнения количество жидкости в организме и восстановления сил.

Очень полезными, особенно при ожирении, являются настои трав и ягод. Никогда не пейте после еды газированную воду и чай. Дело в том, что содержащийся в газированной воде кислород вступает в реакцию с соляной кислотой, которая активно выделяется в желудке после приема пищи. Данный процесс приводит к выделению большого количества двуокси углерода, в результате чего происходит вздутие живота и появляются боли. Что касается чая, выпитый после еды чай разбавляет желудочный сок, а соответственно, ухудшает пищеварение. Подробнее о правильном питании мы поговорим в другом разделе книги.

# Обмен веществ и энергозатраты

Как мы уже отмечали, большое значение в процессе снижения веса имеет обмен веществ, поэтому единственной эффективной возможностью похудеть является использование жира в качестве источника энергии для обмена веществ.

Организм человека постоянно расходует энергию на обеспечение жизнедеятельности и работу. Величина энергозатрат определяется следующими факторами:

- возраст (чем старше человек, тем меньше энергии расходует организм);
- темперамент (чем более активный образ жизни ведет человек, тем больше величина энергозатрат его организма);
- пол (мужской организм расходует значительно большее количество энергии, чем женский);
- половая жизнь (интенсивность половой жизни во многом определяет общие энергозатраты).

Из-за того что организм получает необходимую энергию из пищи, сколько бы вы не съели, будет использована лишь та часть, которая необходима для покрытия энергетических нужд. Соответственно, все лишнее преобразуется в жир. В том случае, если энергозатраты организма превышают энергопоступления, необходимую энергию организм получает из жировых клеток. Таким образом, для того чтобы похудеть, вам необходимо настроить свой организм на увеличение

энергозатрат.

Очень часто люди, стремящиеся к значительному снижению веса, недооценивают так называемую предрасположенность организма к ожирению, которая определяется именно обменом веществ. Суть обмена веществ состоит в равновесии процессов разрушения и восстановления энергии, получаемой с пищей, поэтому правильный обмен веществ возможен только при условии равновесия. Однако в большинстве случаев в организме преобладает какой-либо из процессов. В том случае, если преобладают процессы распада и выработки энергии, человек худеет. Если же преобладают накопительные процессы, человек имеет избыточный вес.

Регуляция обмена веществ, как и всех остальных процессов в организме, тесно взаимосвязана с нервной системой. Таким образом общее состояние организма определяется организацией нервных регуляторных центров. За регуляцию обмена веществ отвечает гипоталамус, в котором есть два отдела – эрготический и трофический. Эрготический отдел регулирует скорость выработки энергии, а трофический – строительные и накопительные процессы.

*В настоящее время во многих странах распространённость ожирения достигла характера эпидемии. Ещё в 1997 г. Всемирная организация здравоохранения объявила, что ожирение превратилось в глобальную эпидемию и представляет серьёзную угрозу состоянию общественного здоровья*

*в следствие повышенного риска сопутствующих заболеваний, в число которых входят артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет II типа. Также было отмечено, что резкий рост частоты заболеваний сахарного диабета II типа в последние годы совпадает с увеличением распространенности ожирения.*

Если по каким-либо причинам повышен тонус эрготического отдела, человек худеет. Повышенный тонус трофического отдела приводит к избыточным жировым отложениям. Таким образом, регуляторный сдвиг представляет собой устойчивое отклонение обмена веществ в одну из вышеописанных сторон на основе устойчивого изменения тонуса соответствующих отделов мозга. Следовательно, регуляторному сдвигу способствуют различные факторы, оказывающие воздействие на регуляторные центры мозга.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.